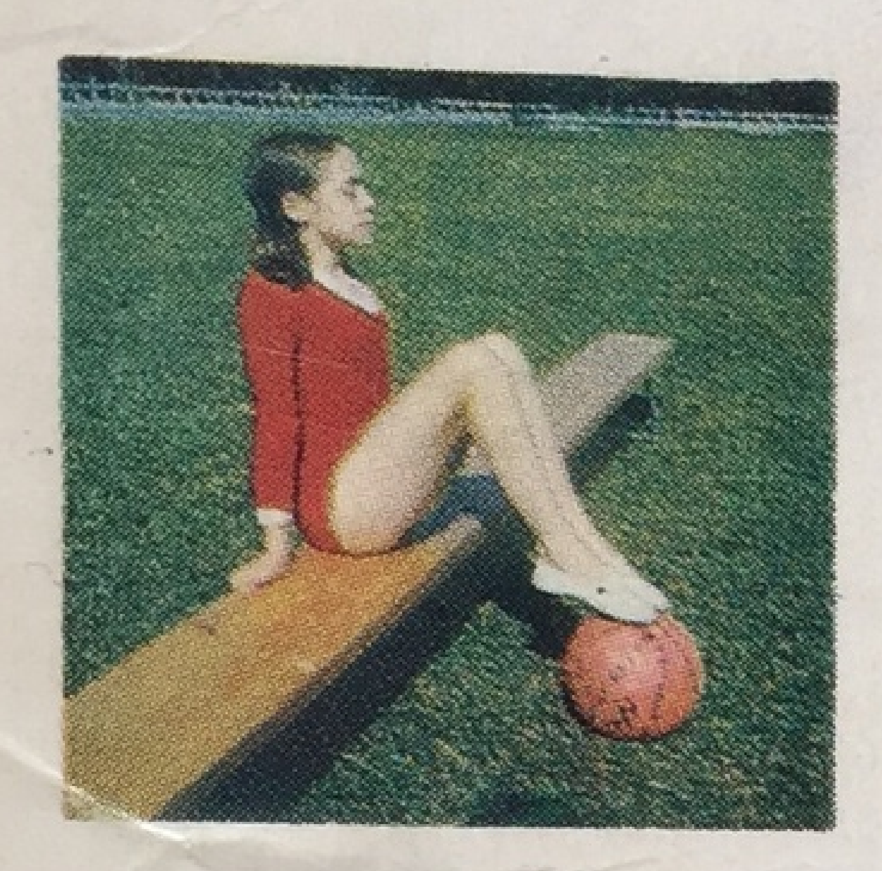
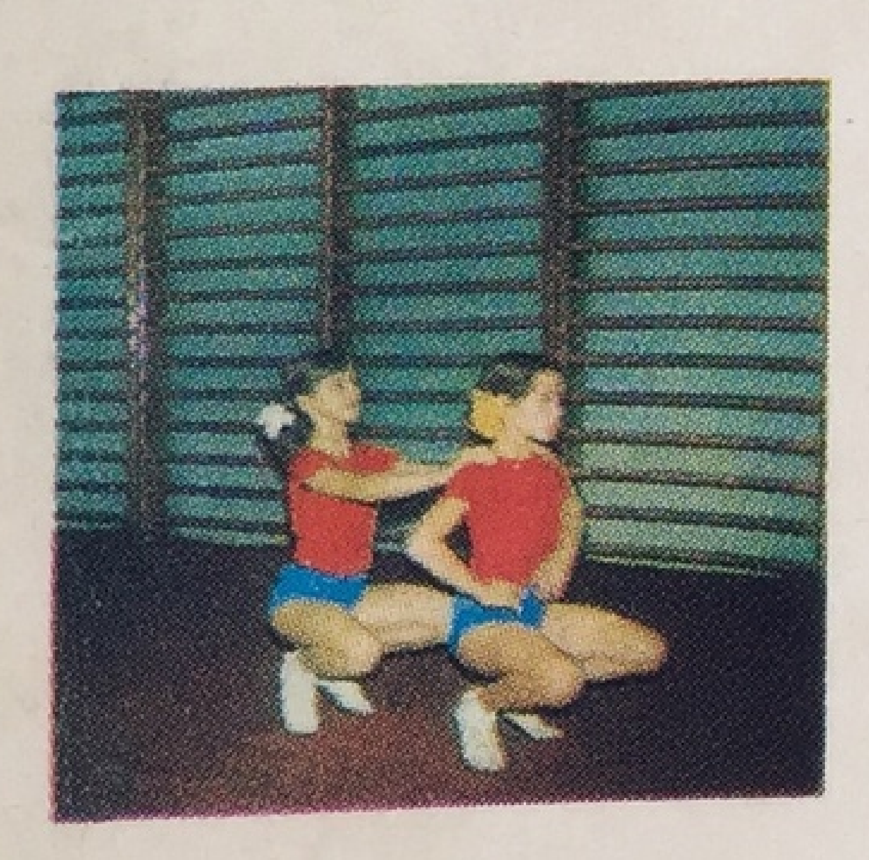
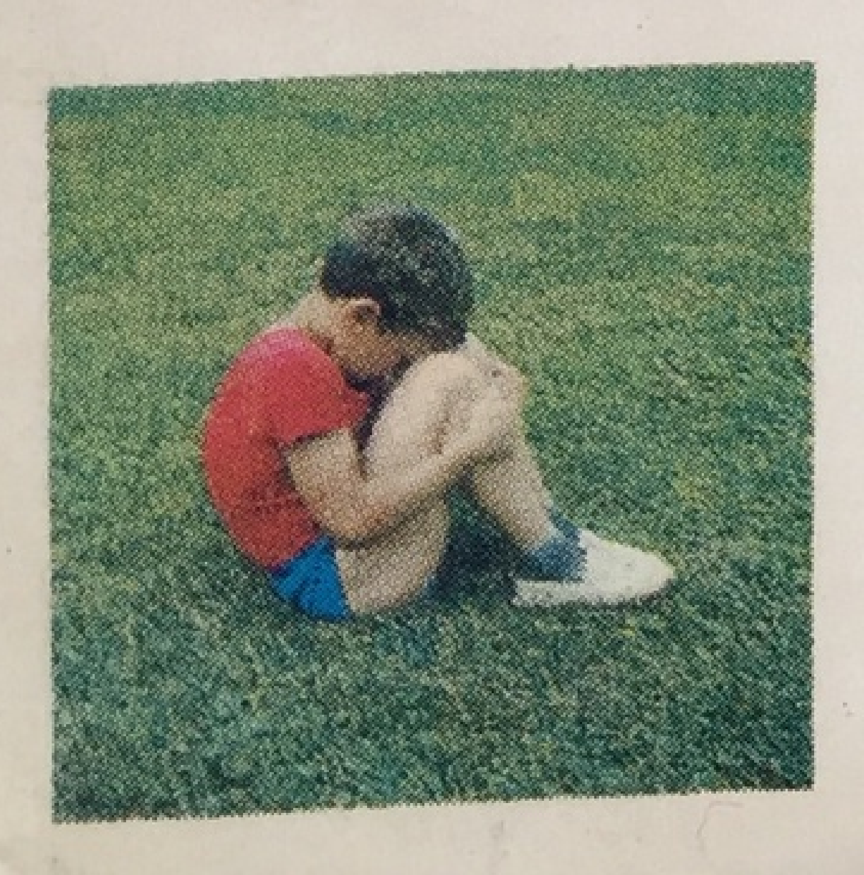
физкультура в школе











Наглядное пособие для средних школ

1 КЛАСС

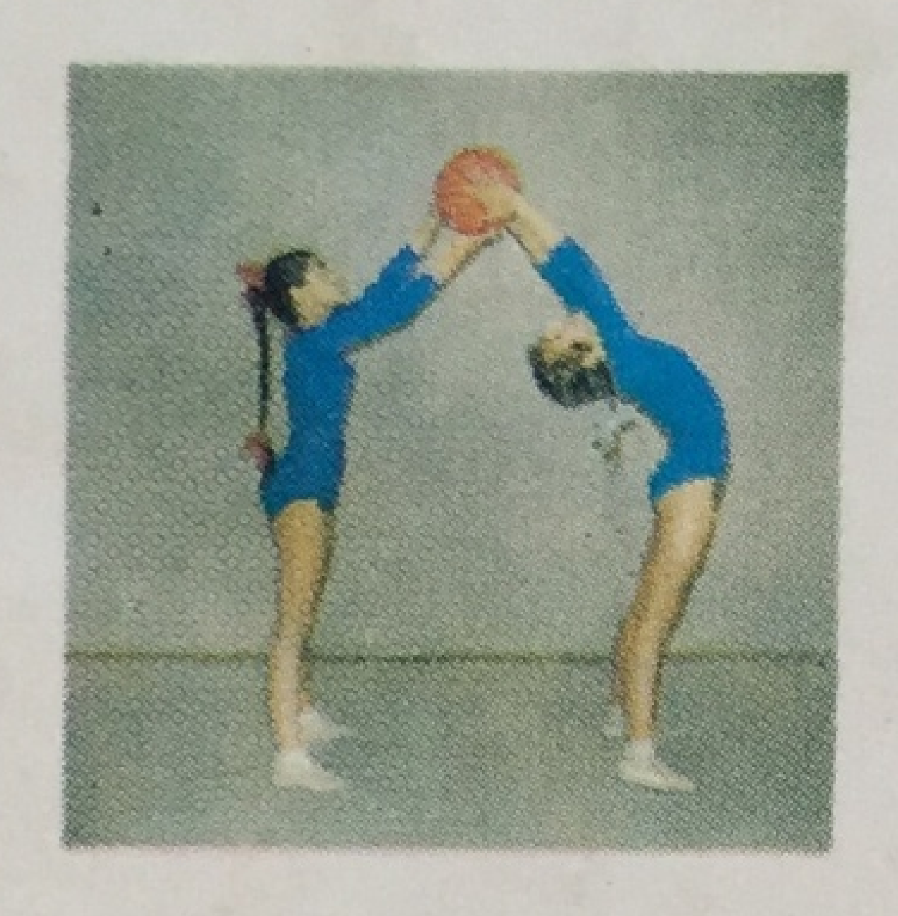
Листовки с фотоизображением упражнений основной гимнастики — дидактическое пособие для учителей начальных классов, ведущих уроки физической культуры. Упражнения основной гимнастики, показанные на карточках, полностью соответствуют государственной программе Министерства просвещения СССР и методическому пособию «Физическая культура в школе. Методики в I—III классах» под редакцией Г. П. Богданова (изд-во «Просвещение», 1971 г.). Листовки составлены в трех комплектах: отдельно для первого, второго и третьего классов. Упражнения даны в строгом соответствии с темами школьной программы по физической культуре и основными методическими требованиями, предъявляемыми к урокам физической культуры. Учителя могут использовать эти карточки для демонстрации школьникам правильного выполнения упражнений и рекомендовать их для занятий в домашних условиях. Карточки могут быть также использованы воспитателями групп продленного дня и родителями учащихся для составления комплексов физкультурных минуток, утренней гимнастики, для занятий на свежем воздухе.





Школьная серия

Листовки с фотоизображением упражнений основной гимнастики — дидактическое пособие для учителей начальных классов, ведущих уроки физической культуры. Упражнения основной гимнастики, показанные на карточках, полностью соответствуют государственной программе Министерства просвещения СССР и методическому пособию «Физическая культура в школе. Методики в I—III классах» под редакцией Г. П. Богданова (изд-во «Просвещение», 1971 г.). Листовки составлены в трех комплектах: отдельно для первого, второго и третьего классов. Упражнения даны в строгом соответствии с темами школьной программы по физической культуре и основными методическими требованиями, предъявляемыми к урокам физической культуры. Учителя могут использовать эти карточки для демонстрации школьникам правильного выполнения упражнений и рекомендовать их для занятий в домашних условиях. Карточки могут быть также использованы воспитателями групп продленного дня и родителями учащихся для составления комплексов физкультурных минуток, утренней гимнастики, для занятий на свежем воздухе.





Школьная серия

Дидактический материал по физкультуре для I класса

Под общей редакцией кандидата педагогических наук З. И. Кузнецовой

Автор А. Т. Рубцов


Рекомендован отделом физического воспитания Научно-исследовательского института физиологии детей и подростков Академии педагогических наук СССР



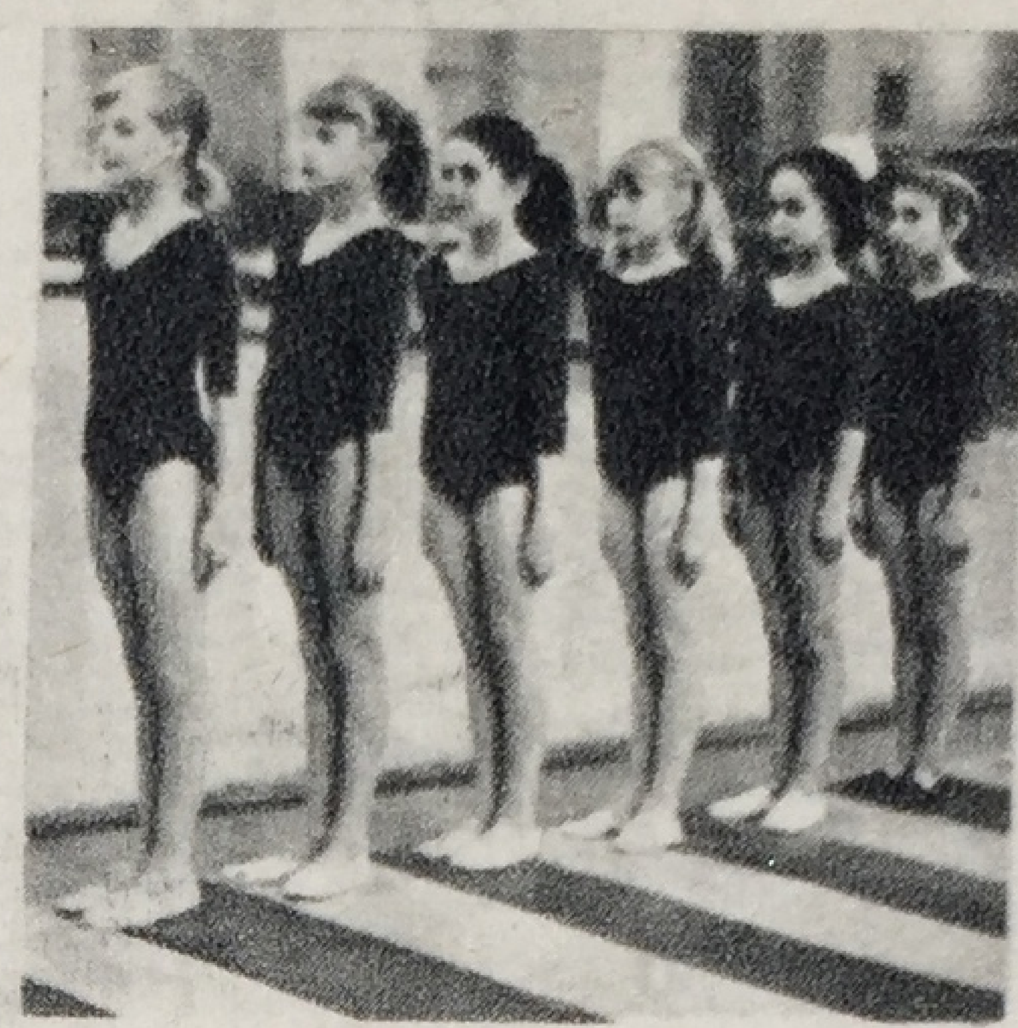
Фото Т. Пурцхванидзе.

«Физкультура в школе». 1 класс.
Художник С. Митурич. Худ. редактор В. Карандашов.
Редактор Н. Пахуридзе. Техн. редактор В. Голубева.
25 фотолистовок. Т. 200 000. Ц. 78 коп. 24/8а-2179.
Печать глубокая. Бумага 240 гр. З. № 369. 8-2-4 / 1973

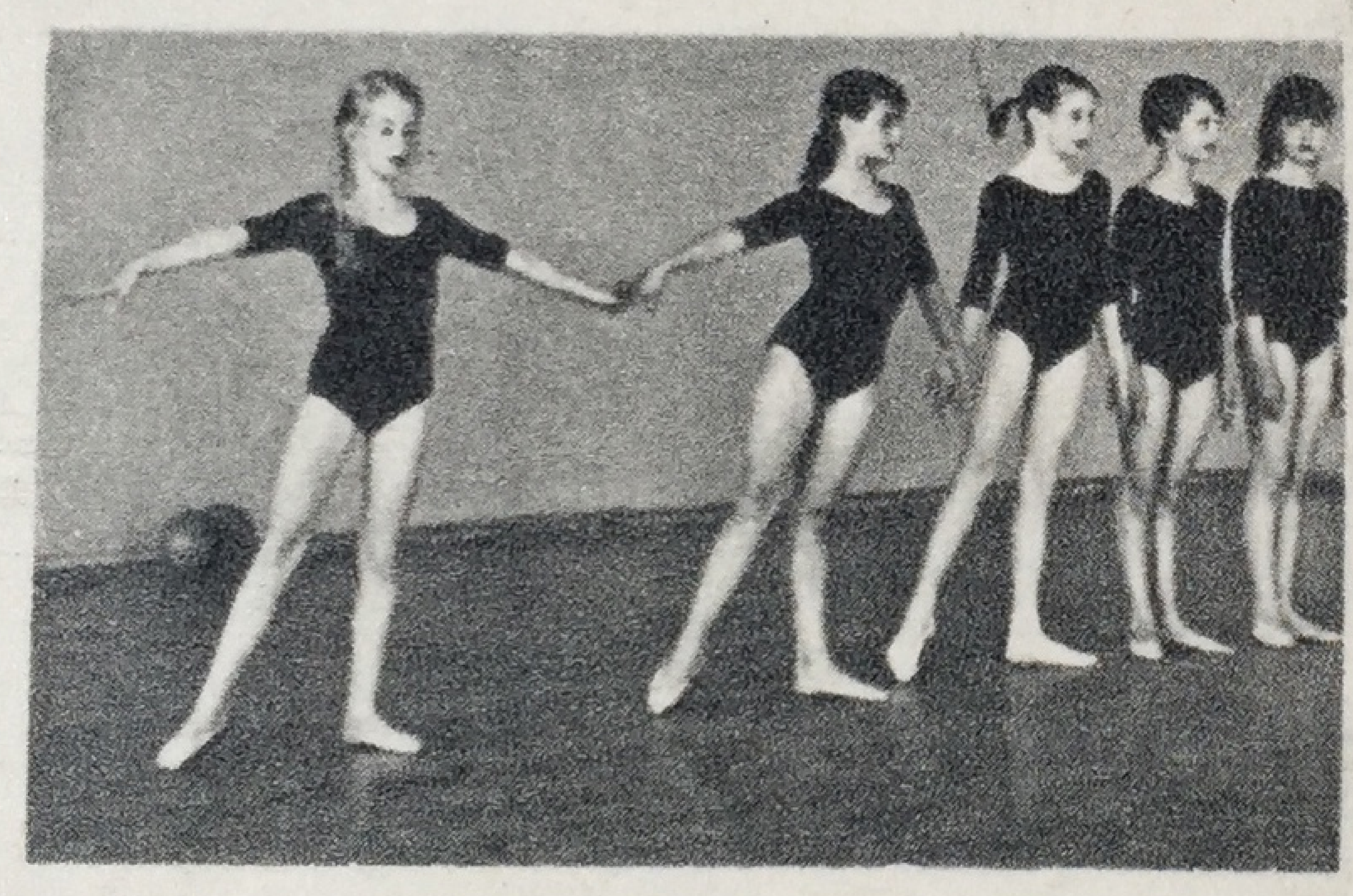
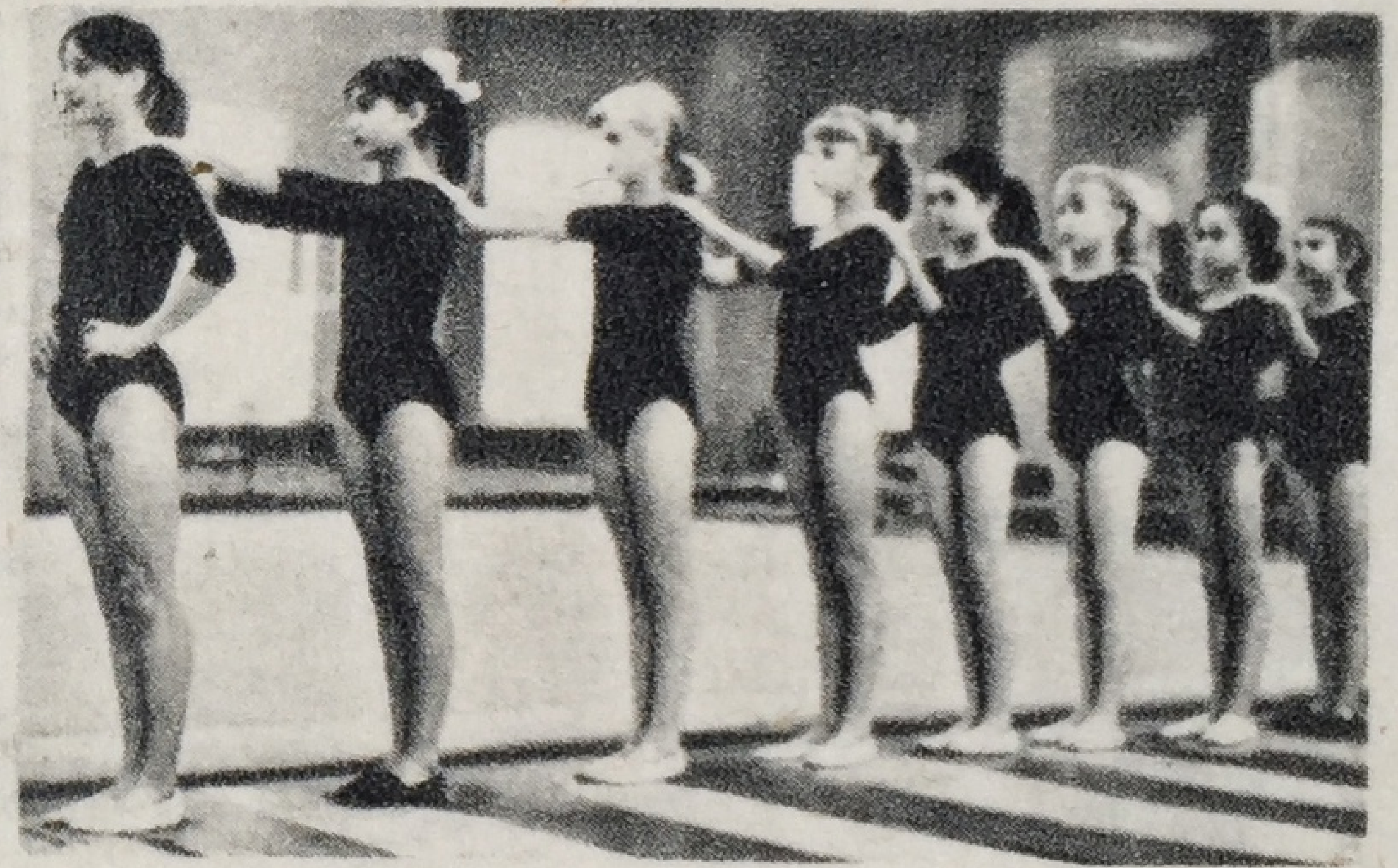
Ордена Трудового Красного Знамени Калининский полиграфический комбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. г. Калинин, проспект Ленина, 5.



ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ

Построение в одну шеренгу и в колонну по одному,

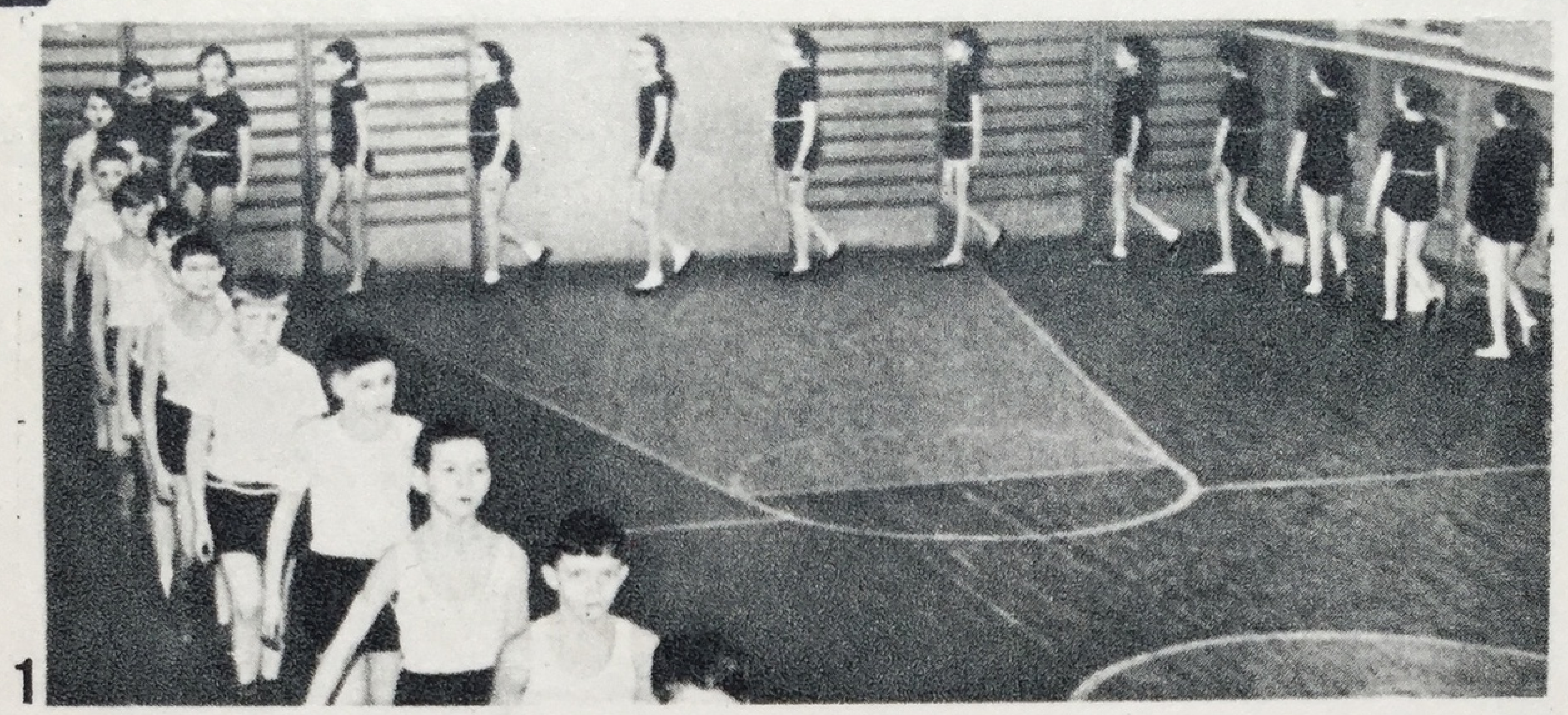
Размыкание на вытянутые руки в шеренге и в колонне.

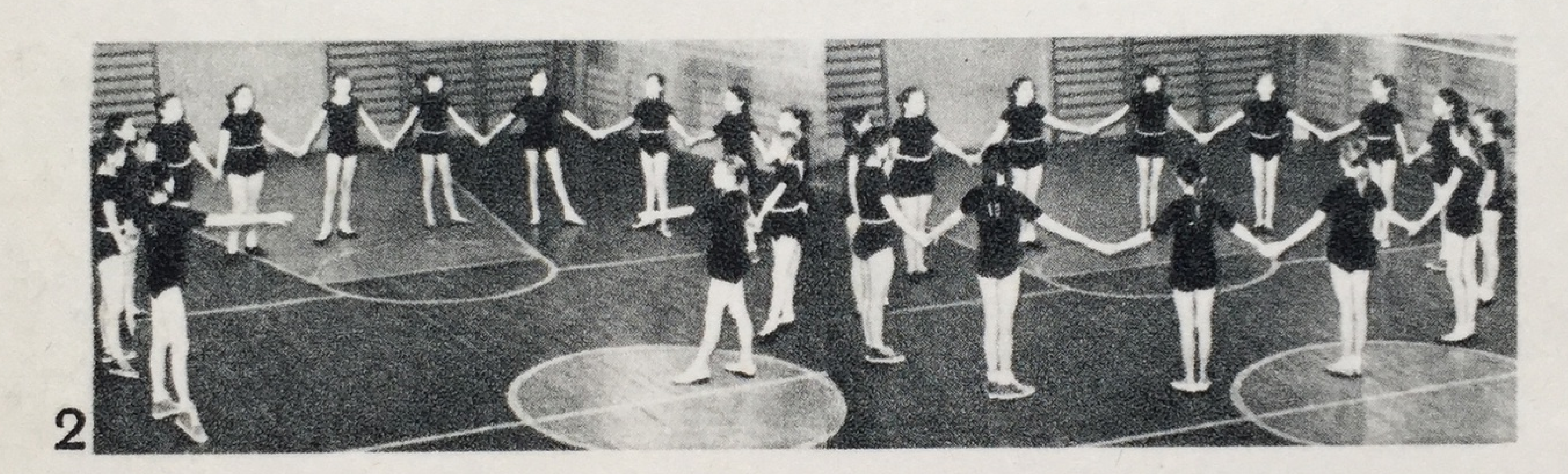
Фото Т. Пурцхванидзе © Издательство «Планета». Москва, 1973
24 8а-2179. Ц. 3 коп. Т. 200 000. Печать глубокая. З. 369. КПК.

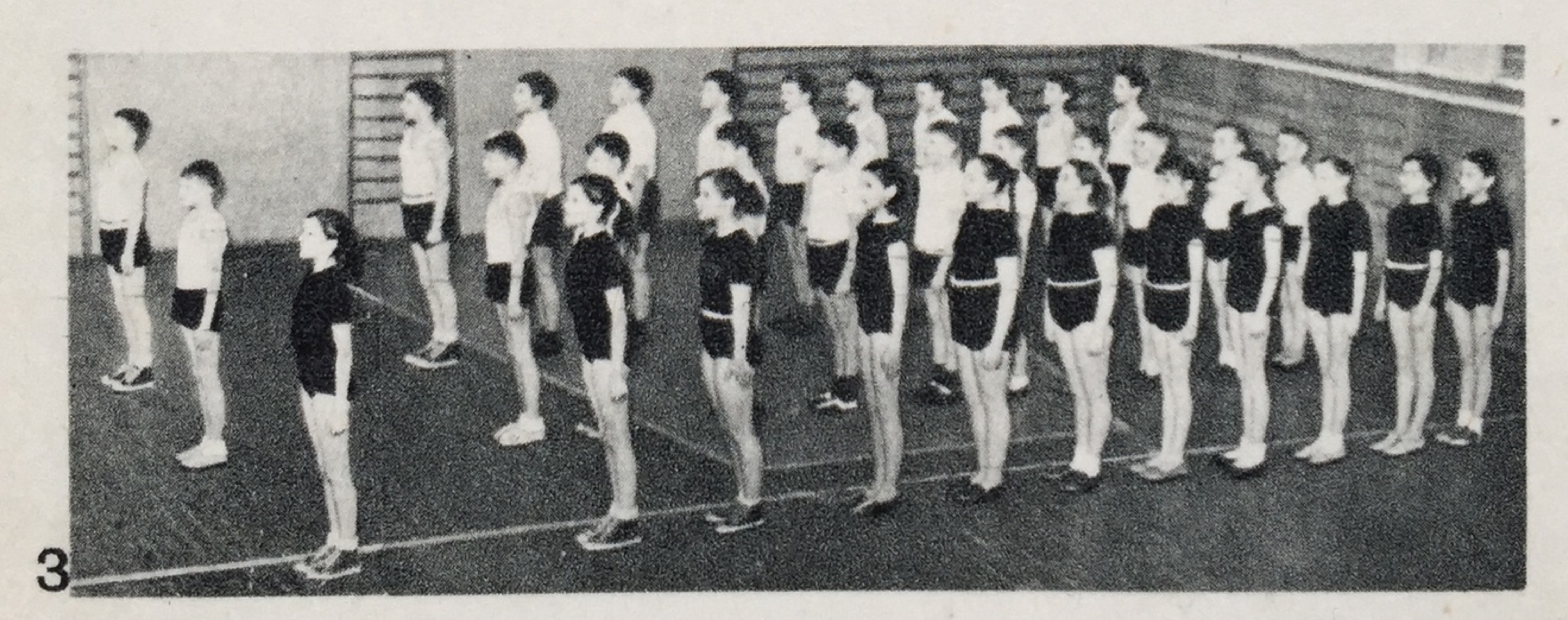


ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ

1 кл. 2


1

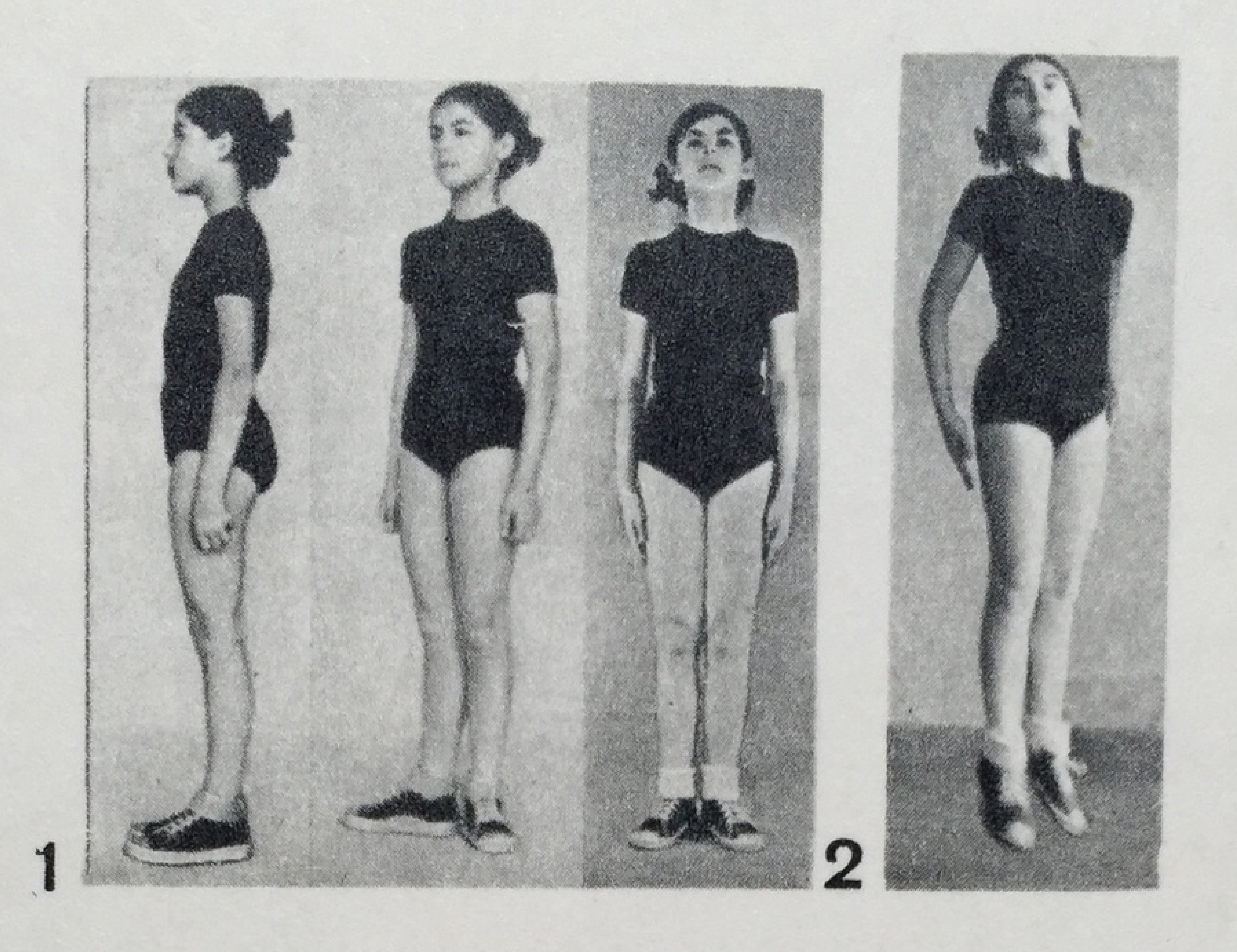

2


3

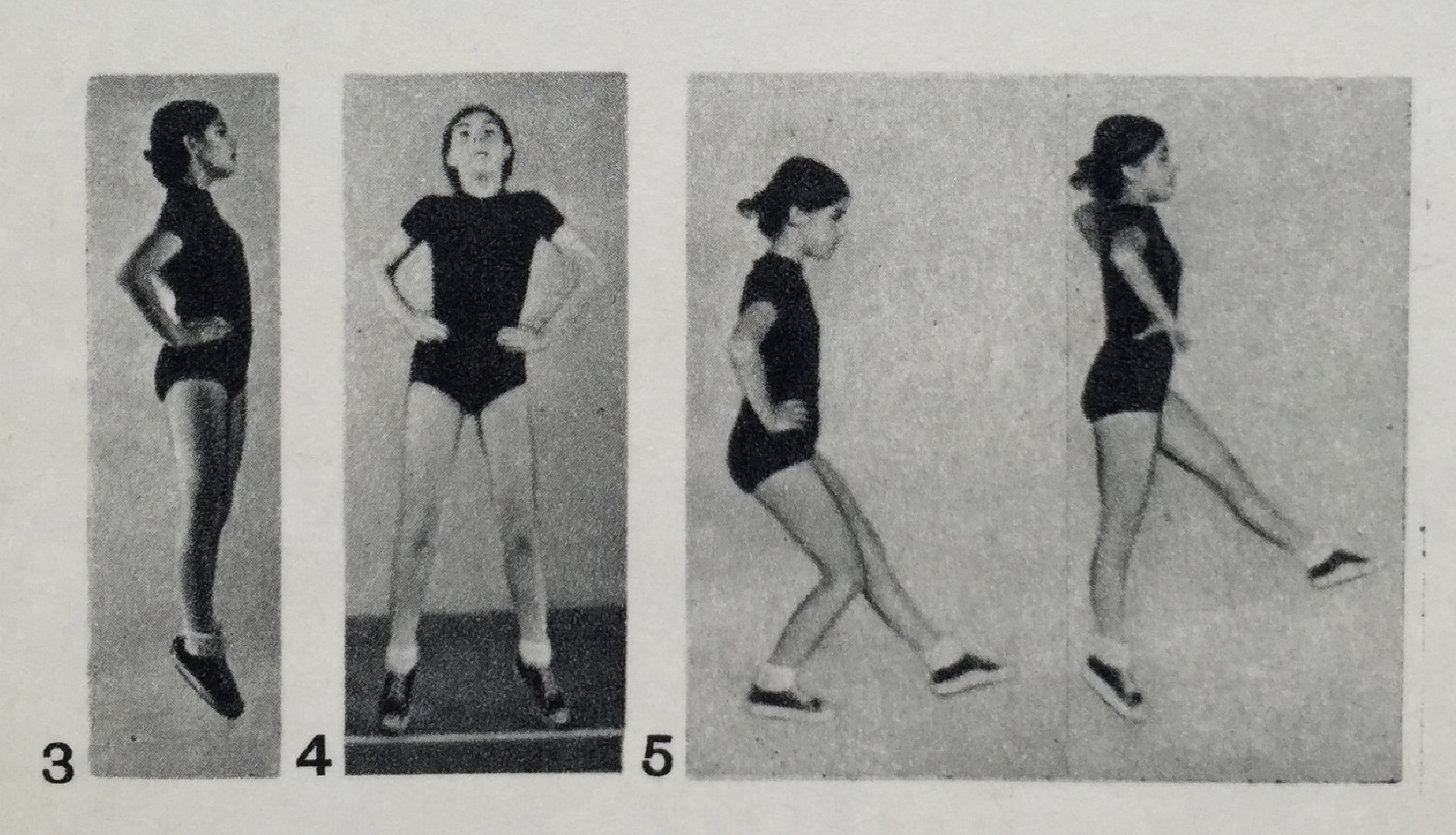
Передвижение в колонне по одному (1), перестроение в круг из шеренги (2) и из колонны по одному в колонну по три (3).

Фото Т. Пурцхванидзе
24 8а-2179. Ц. 3 коп. Т. 200 000. Печать глубокая. З. 369. КПК.





Прыжки на месте на обеих ногах: ноги вместе (3), ноги врозь (4); на одной ноге (5).



Повороты на месте переступанием по разделениям (1) и прыжком (2).

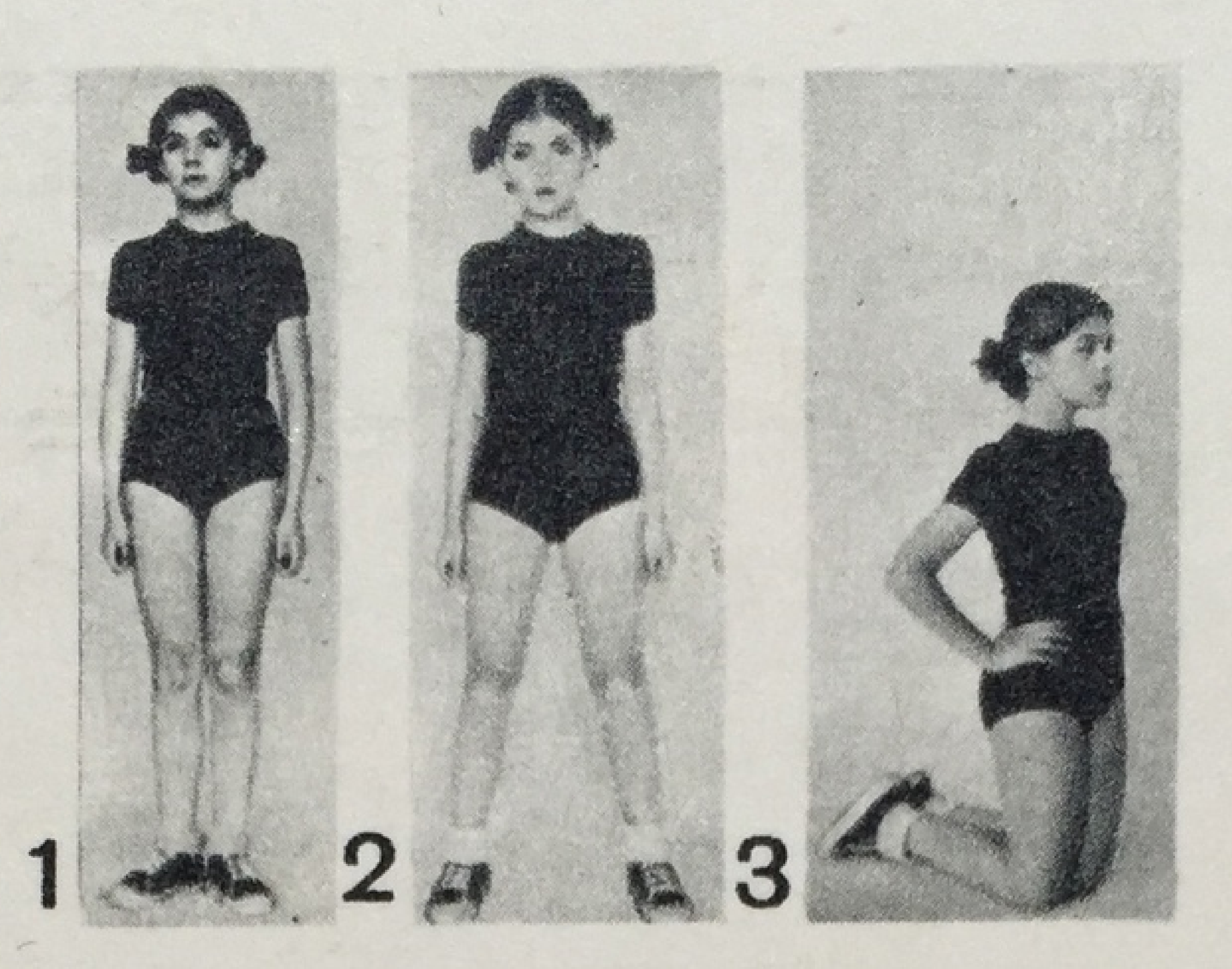
Фото Т. Пурцхванидзе © Издательство «Планета». Москва, 1973
24 8а-2179. Ц. 3 коп. Т. 200 000. Печать глубокая. З. 369. КПК.



ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА, ГОЛОВЫ

1 кл.

4



Основная стойка (1), ноги на ширине плеч (2), на коленях, руки на пояс (3).

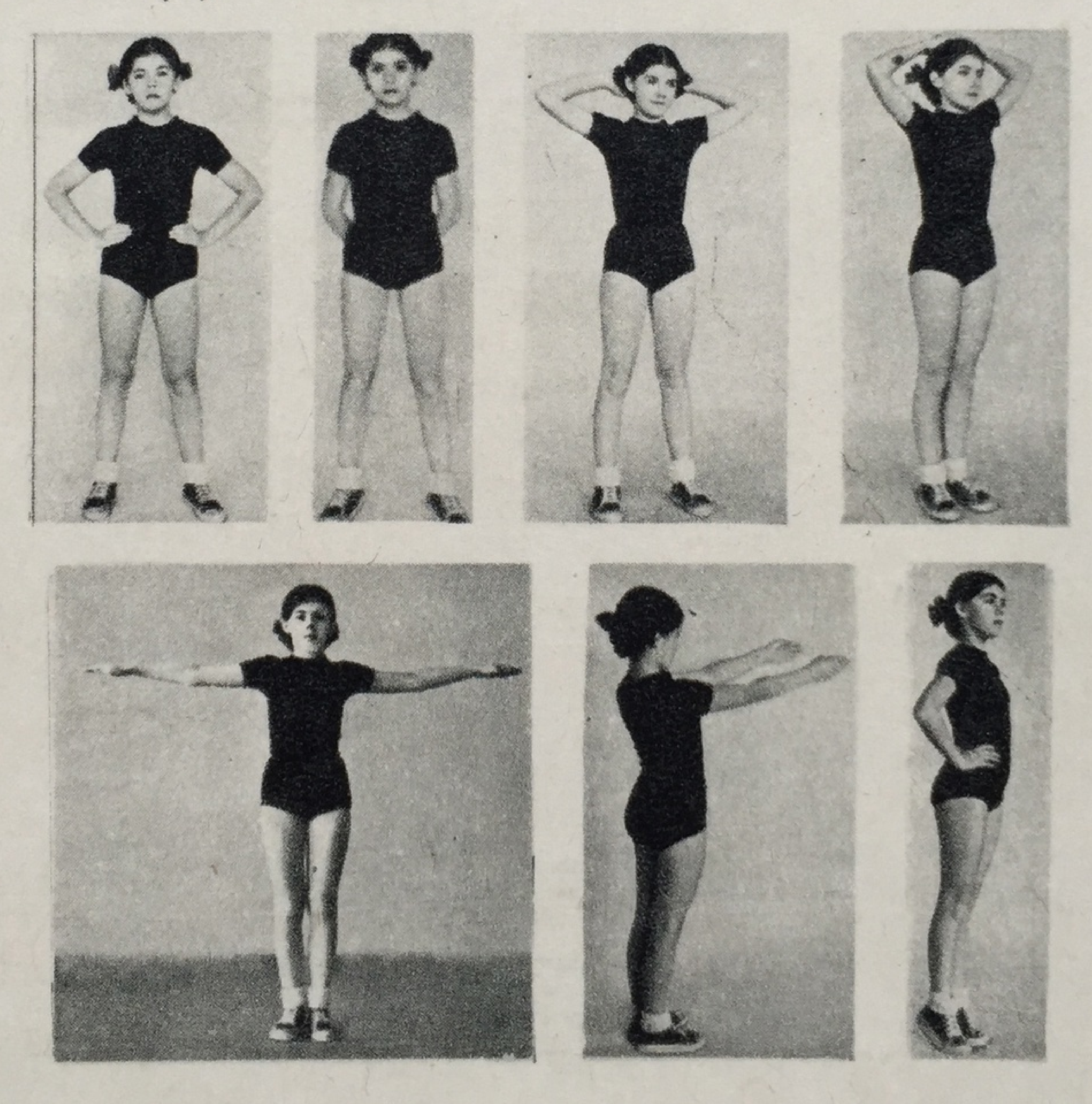


Фото Т. Пурцхванидзе © Издательство «Планета». Москва, 1973
24 8а-2179. Ц. 3 коп. Т. 200 000. Печать глубокая. З. 369. КПК.




ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА, ГОЛОВЫ

1 кл. **5**

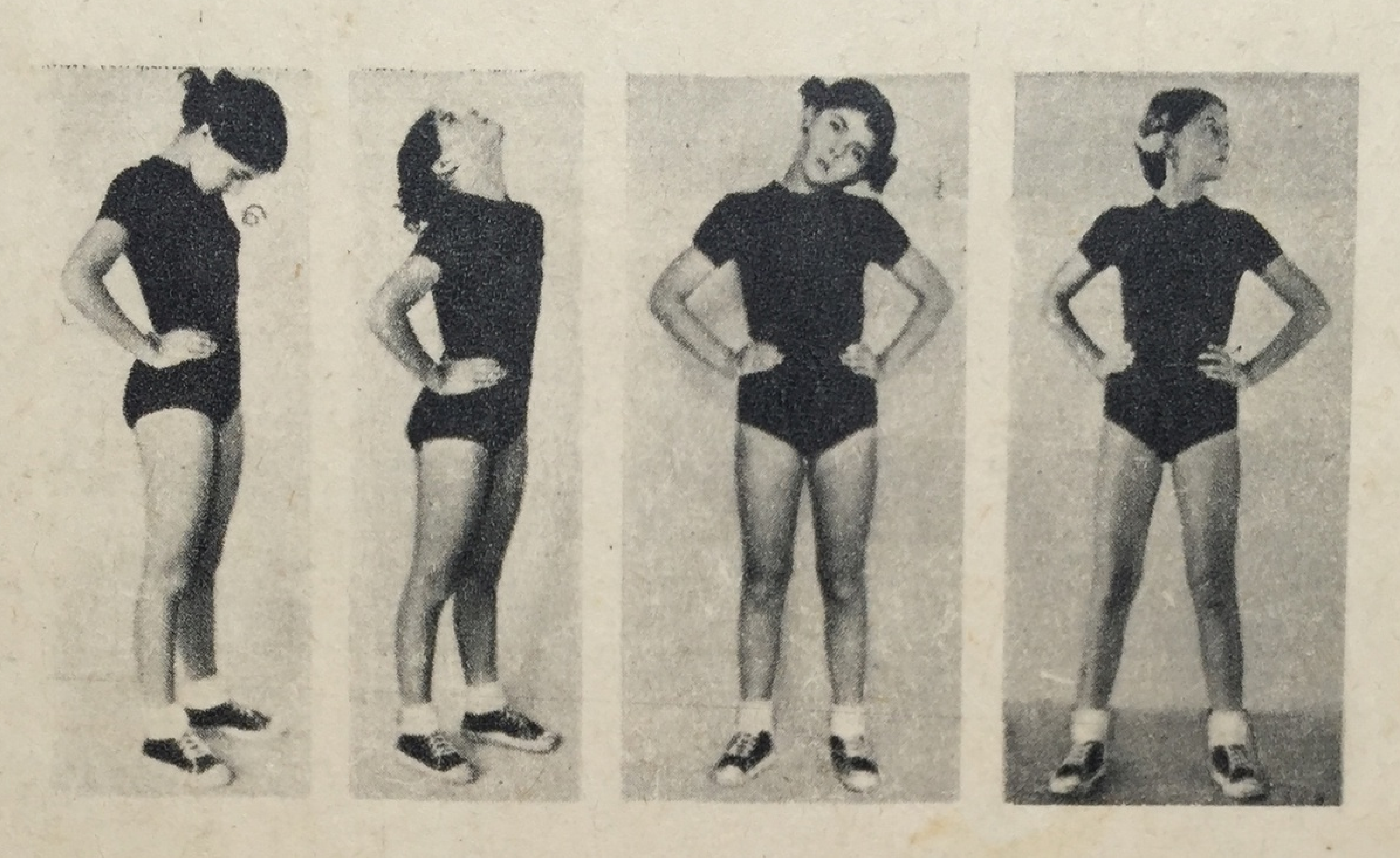


Руки на пояс, ногу вперед на носок (1). Руки в стороны, ногу назад на носок (2). Поднимание согнутой ноги вперед (3). Мах ногой вперед (4). Мах ногой назад (5). Мах ногой в сторону (6).

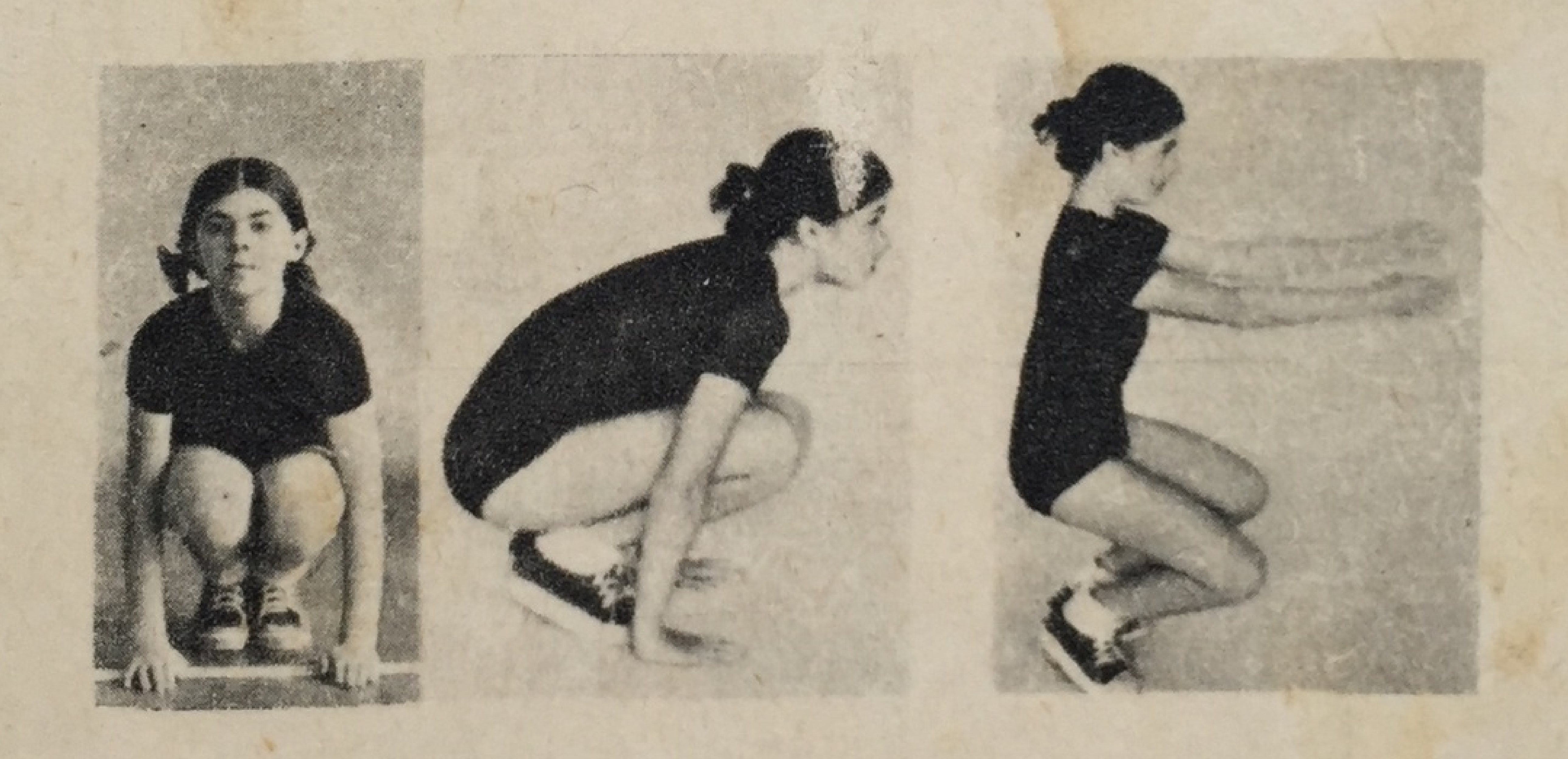
Фото Т. Пурцхванидзе © Издательство «Планета». Москва, 1973
24 8а-2179. Ц. 3 коп. Т. 200 000. Печать глубокая. З. 369. КПК.



ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА, ГОЛОВЫ



Наклоны и повороты головы.

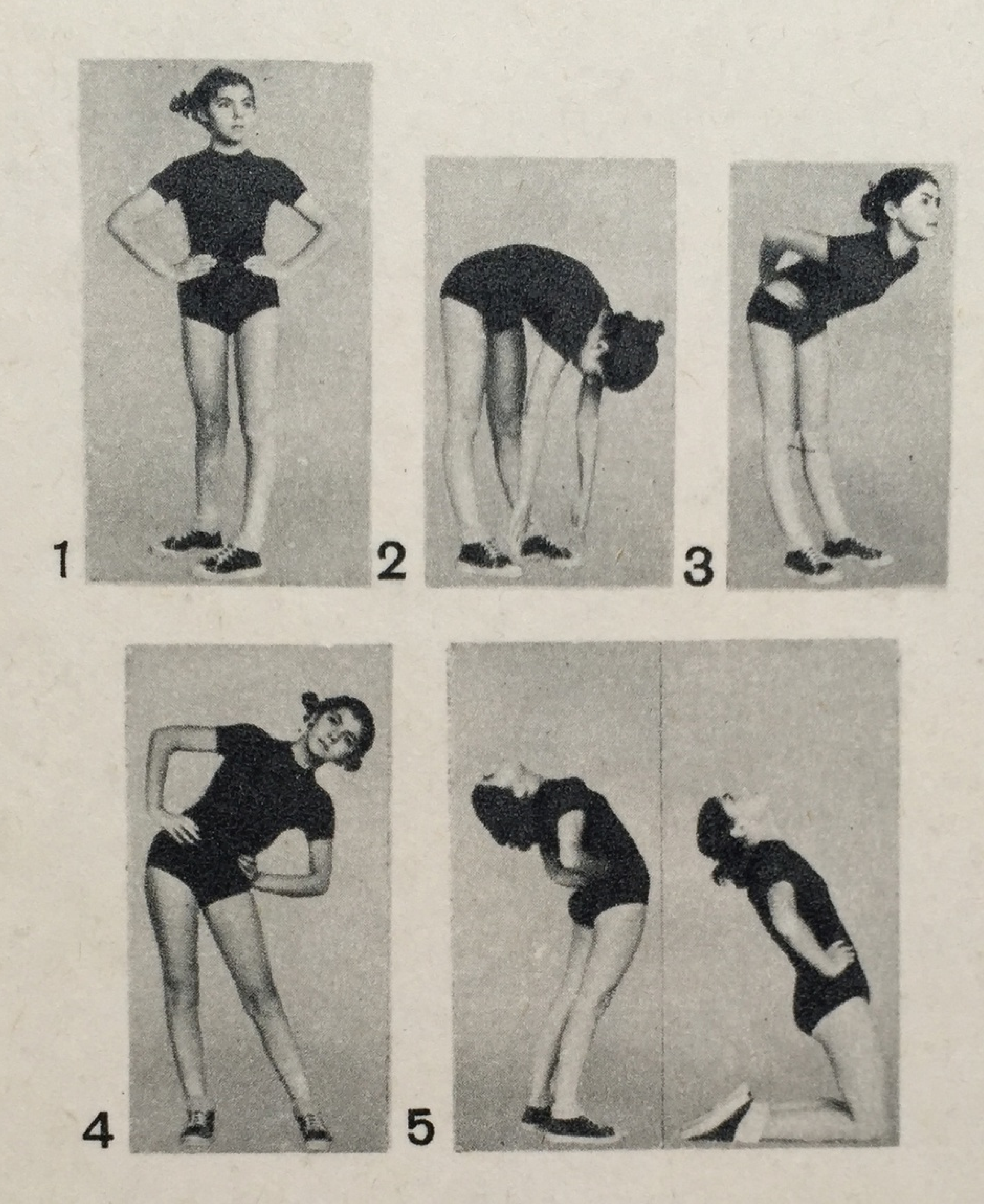


Упор присев. Приседание.

Издательство «Планета». Москва. 1972. 24/8а-1269. Ц. 3 к. З. 1062. КПК



ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА, ГОЛОВЫ



Повороты туловища в сторону (1). Наклоны туловища: вперед (2), вперед прогнувшись (3), в стороны (4), назад, то же, стоя на коленях (5).

Фото Т. Пурцхванидзе © Издательство «Планета». Москва, 1973
24 8а-2179. Ц. 3 коп. Т. 200 000. Печать глубокая. З. 369. КПК.

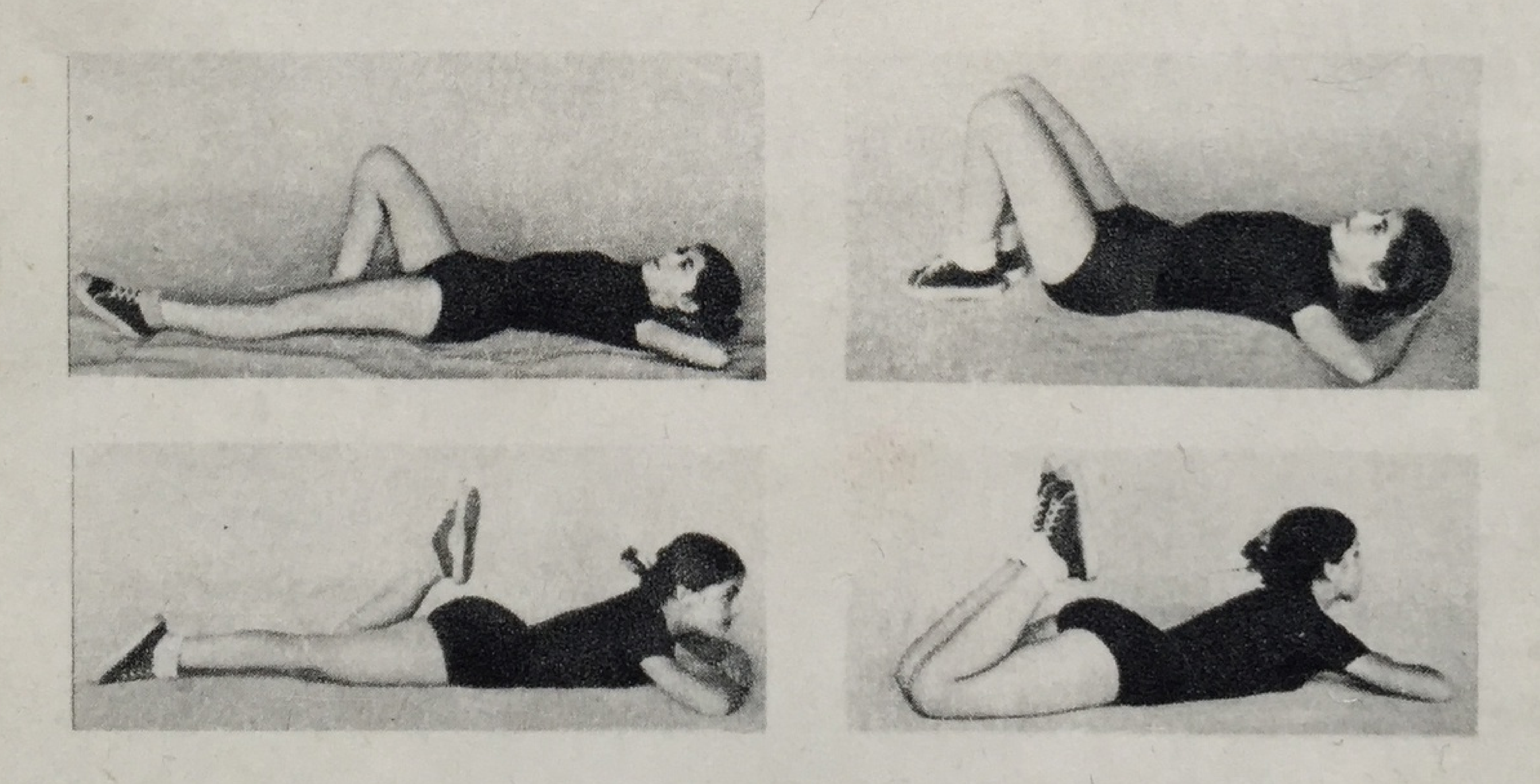


ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА, ГОЛОВЫ

1 2

3 4

Сидя упор сзади (1), с согнутой ногой (2), с поднятой согнутой ногой (3). Повороты туловища в стороны (4).

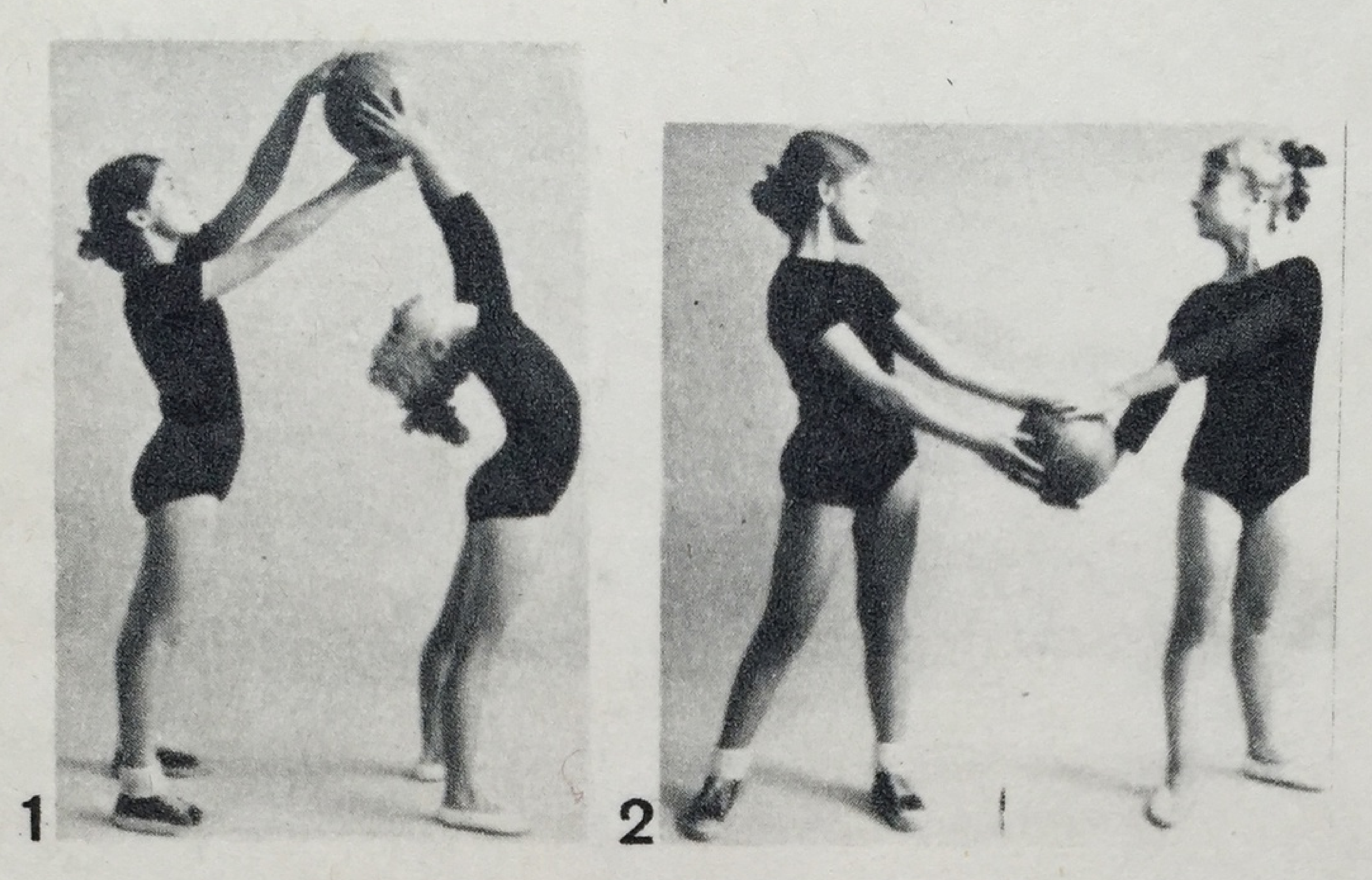


Основные положения и движения ног в положении лежа.

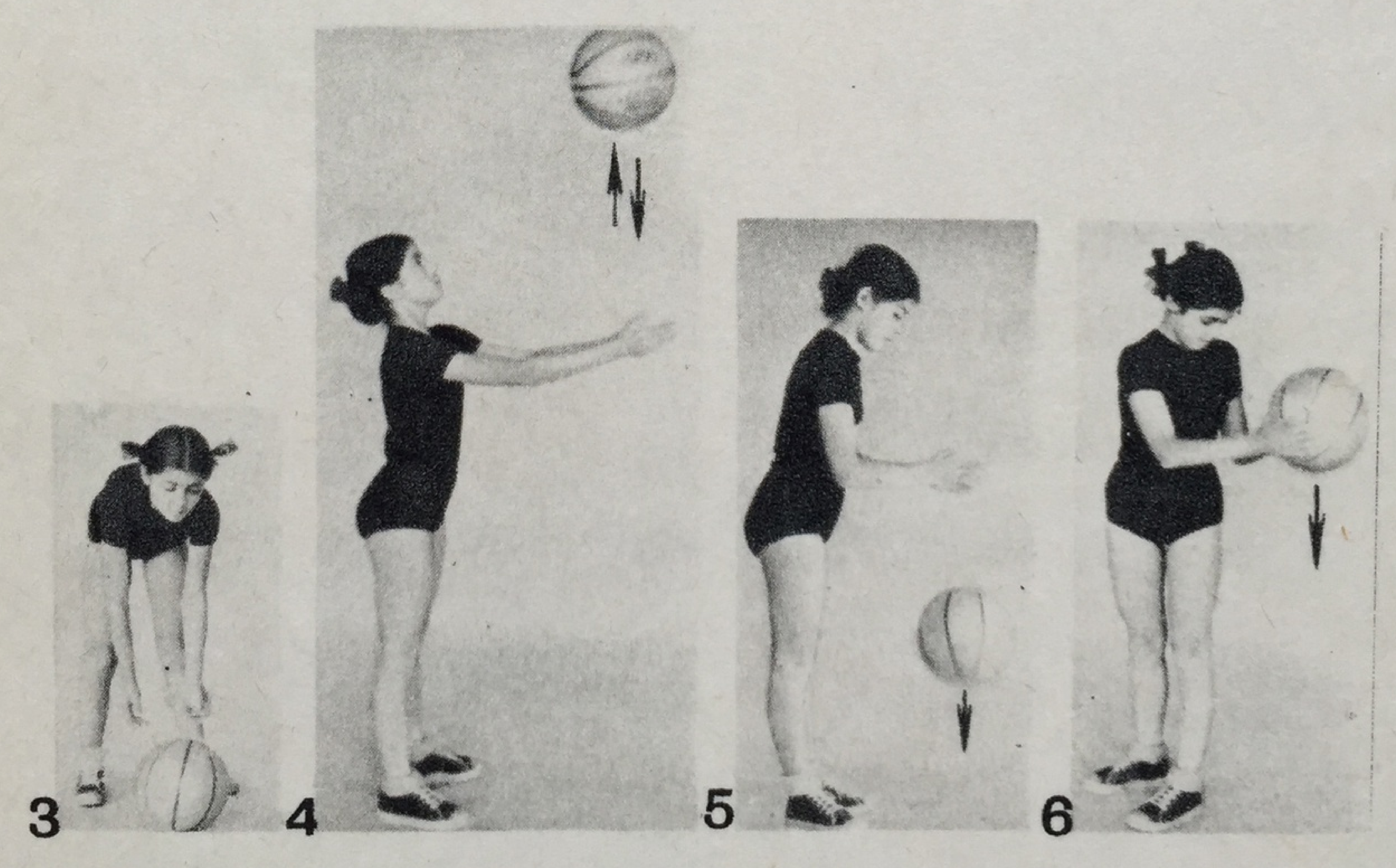
Фото Т. Пурцхванидзе © Издательство «Планета». Москва, 1973
24 8а-2179. Ц. 3 коп. Т. 200 000. Печать глубокая. З. 369. КПК.



УПРАЖНЕНИЯ С БОЛЬШИМИ МЯЧАМИ


Передача мяча: сзади стоящему (1), по кругу (2).



Перекат мяча по полу (3), броски мяча вверх, удары об пол и ловля его (4, 5, 6).


Фото Т. Пурцхванидзе © Издательство «Планета». Москва, 1973
24 8а-2179. Ц. 3 коп. Т. 200 000. Печать глубокая. З. 369. КПК.

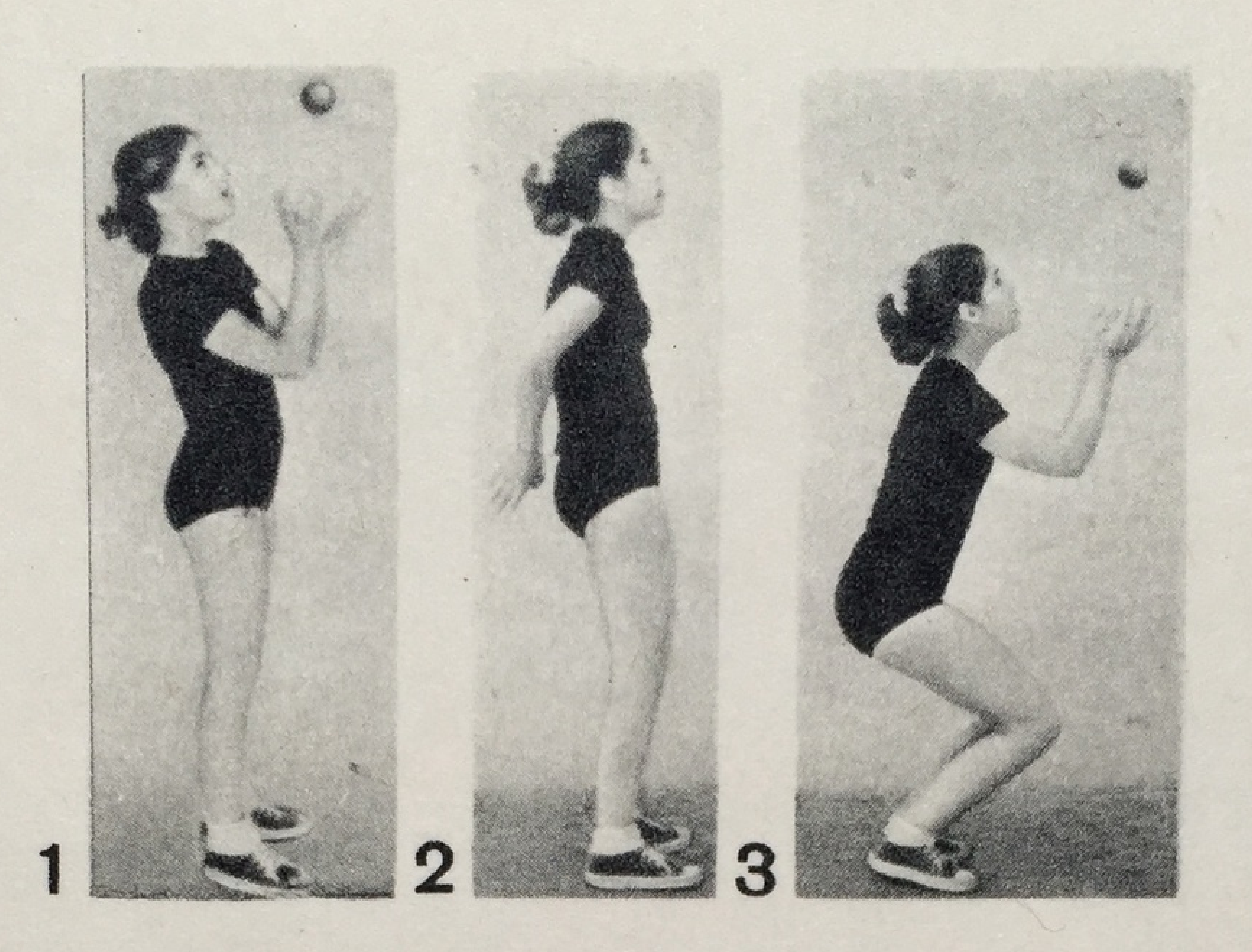


УПРАЖНЕНИЯ С БОЛЬШИМИ МЯЧАМИ

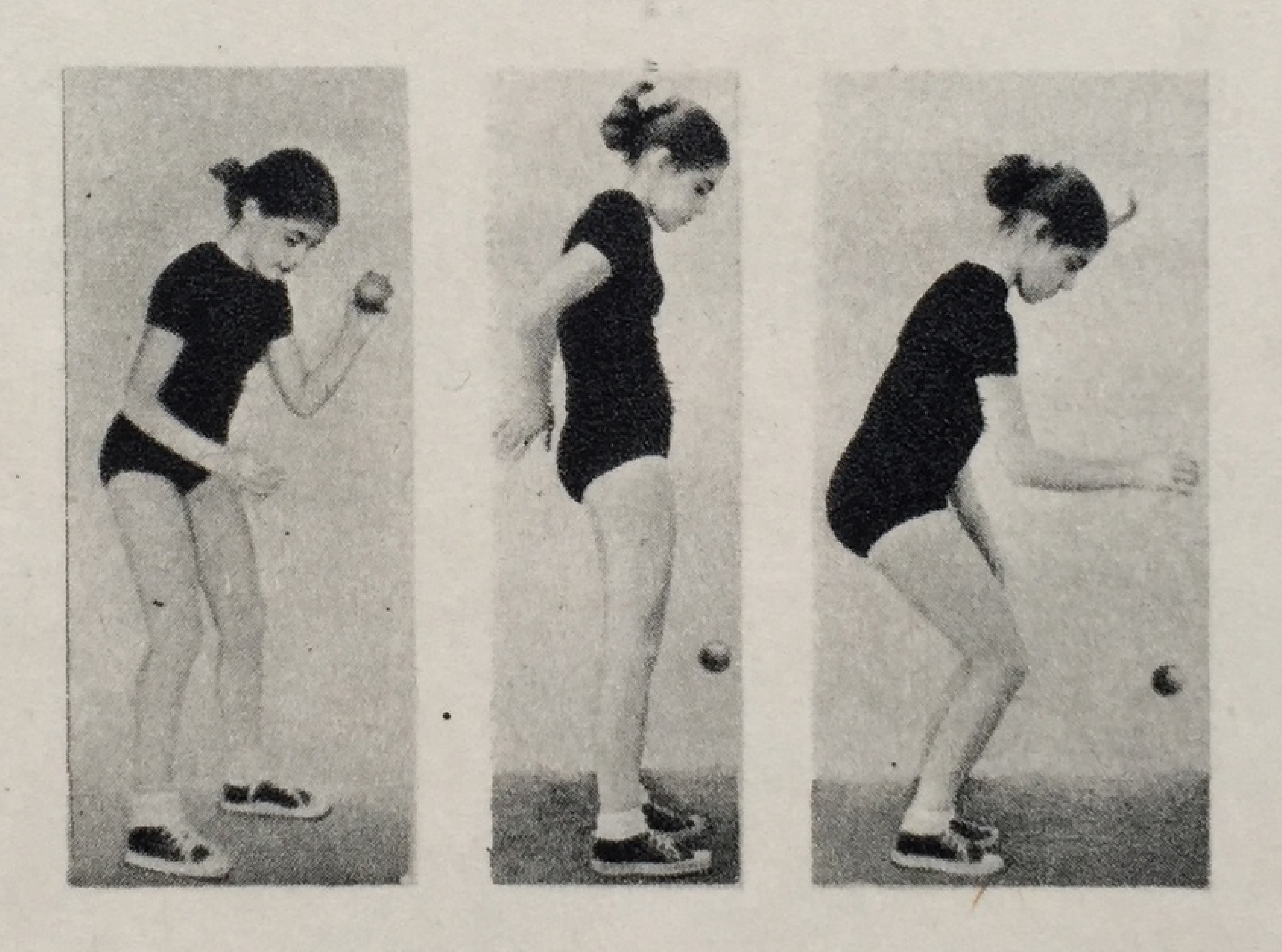


Фото Т. Пурцхванидзе © Издательство «Планета». Москва, 1973
24 8а-2179. Ц. 3 коп. Т. 200 000. Печать глубокая. З. 369. КПК.




Подбрасывание мяча вверх и ловля его: обеими руками (1), после хлопка в ладоши сзади (2), после приседа (3).

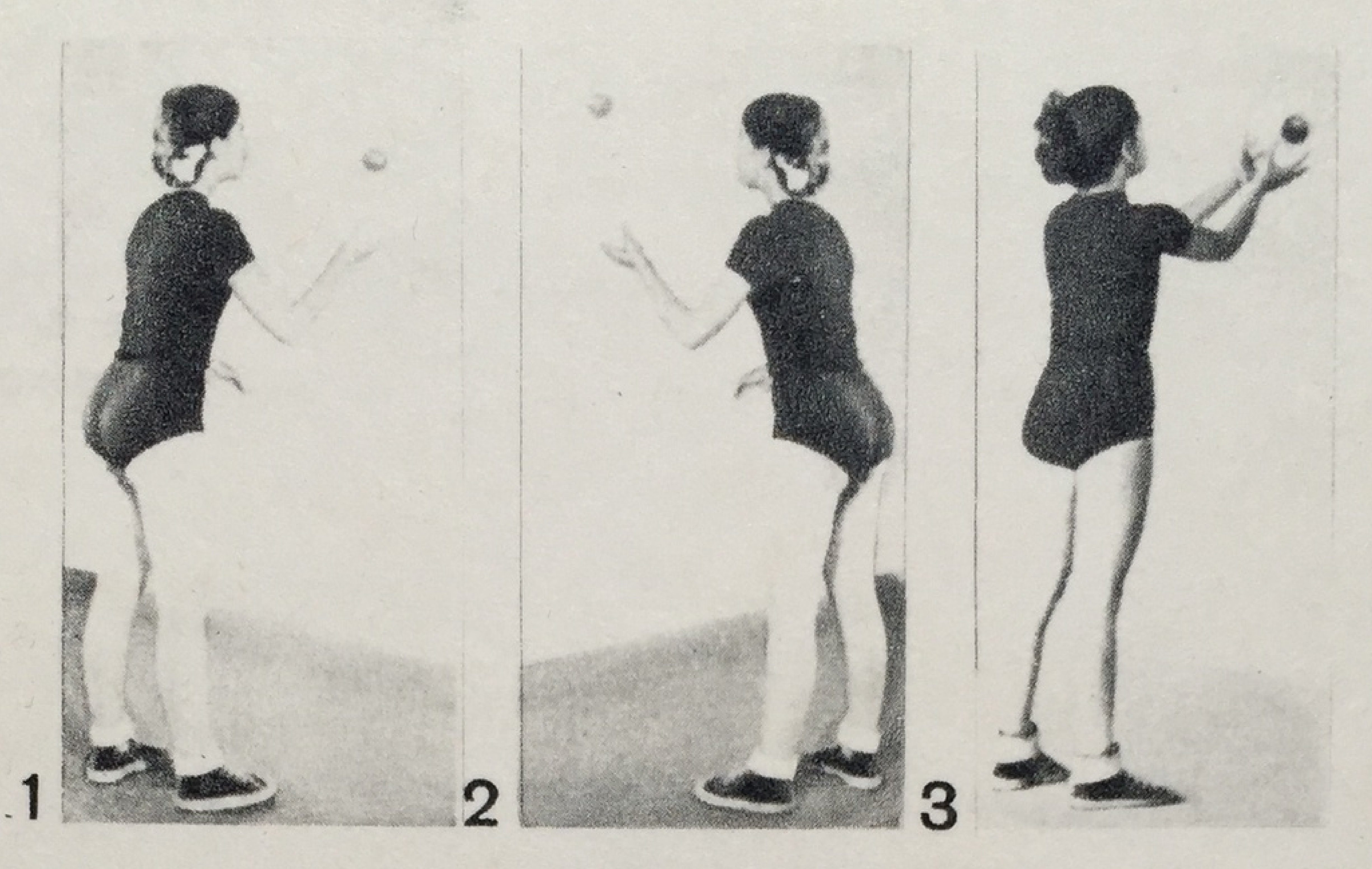


То же при ударе мяча об пол.

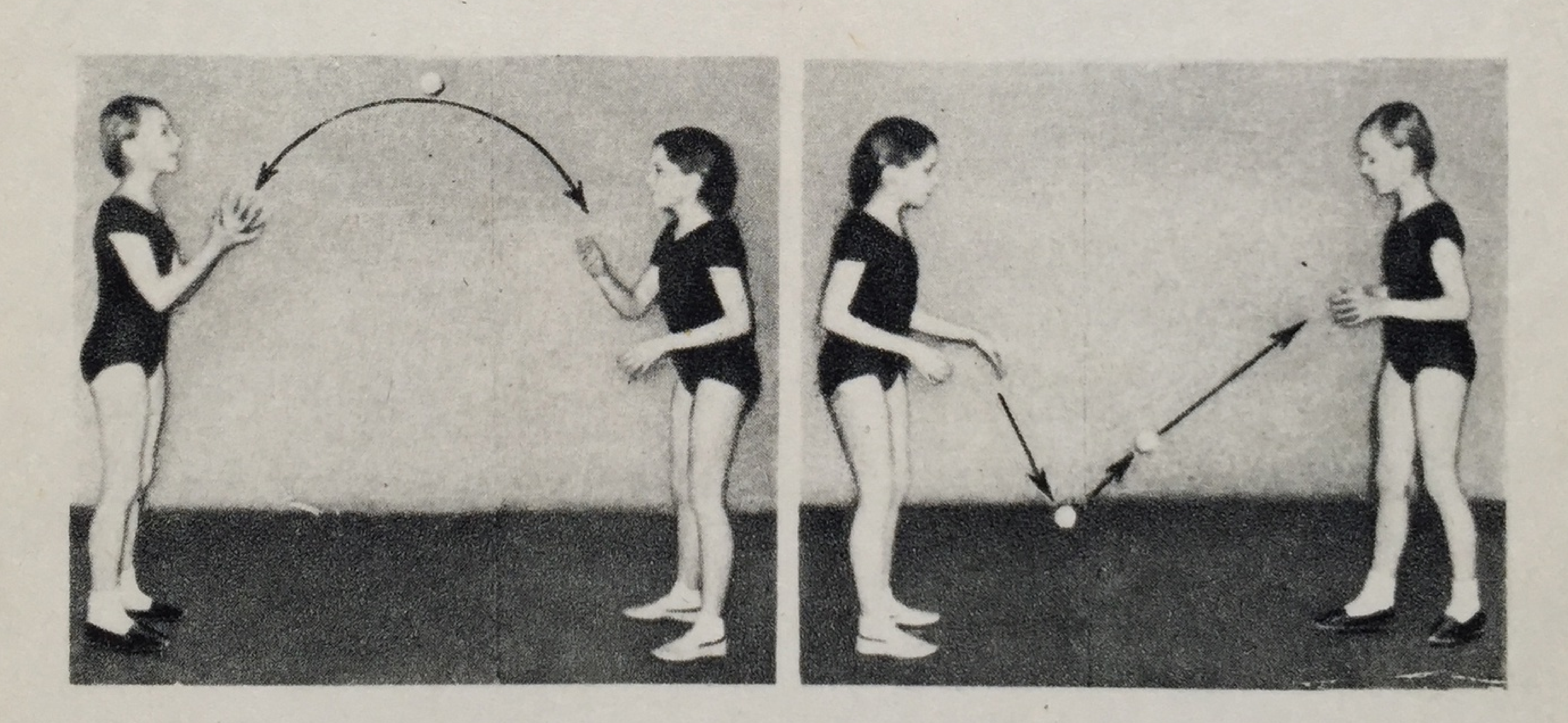
Фото Т. Пурцхванидзе © Издательство «Планета». Москва, 1973
24 8а-2179. Ц. 3 коп. Т. 200 000. Печать глубокая. З. 369. КПК.



УПРАЖНЕНИЯ С МАЛЫМИ МЯЧАМИ



Броски мяча о стенку: правой рукой (1), левой рукой (2), а ловля его обеими руками (3).



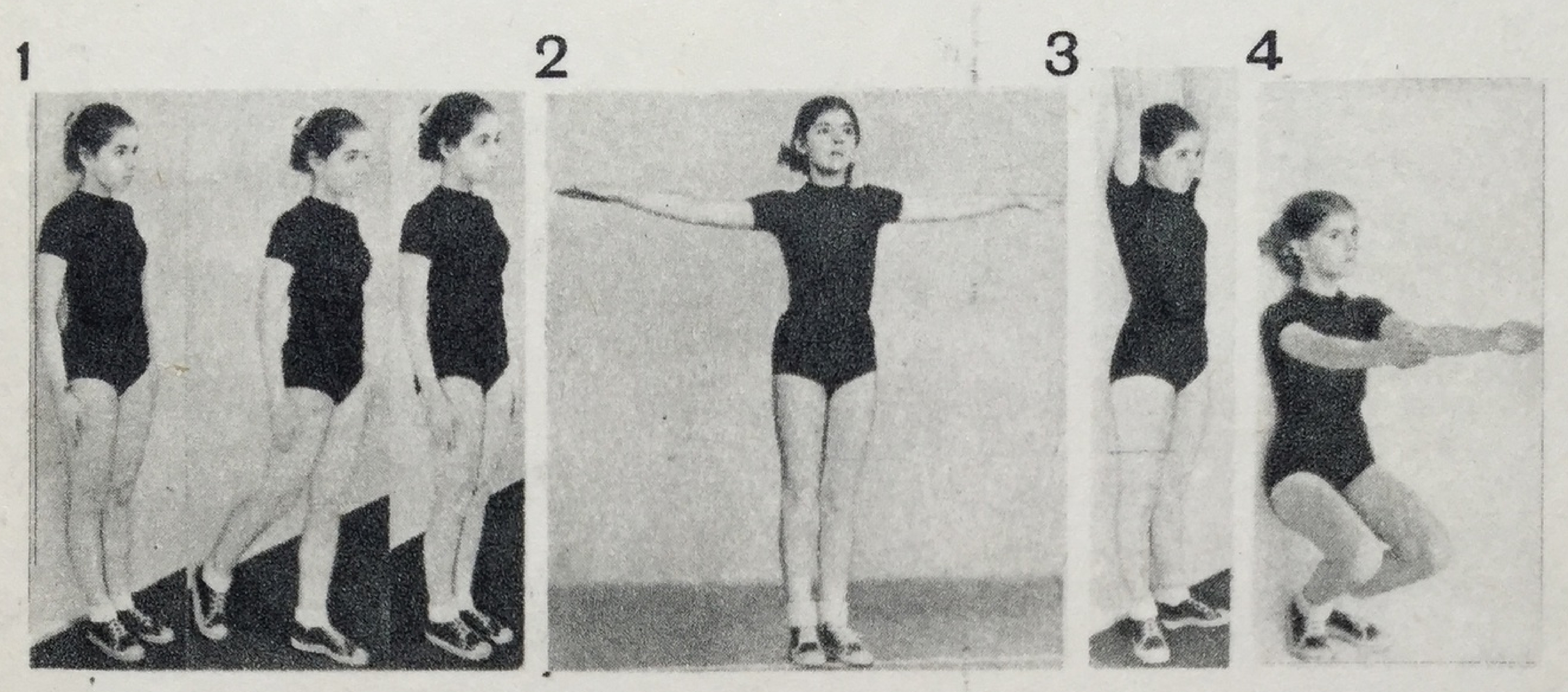
Перебрасывание мяча друг другу верхом и с отскоком от пола (расстояние 3—4 м).

Фото Т. Пурцхванидзе © Издательство «Планета». Москва, 1973
24 8а-2179. Ц. 3 коп. Т. 200 000. Печать глубокая. З. 369. КПК.

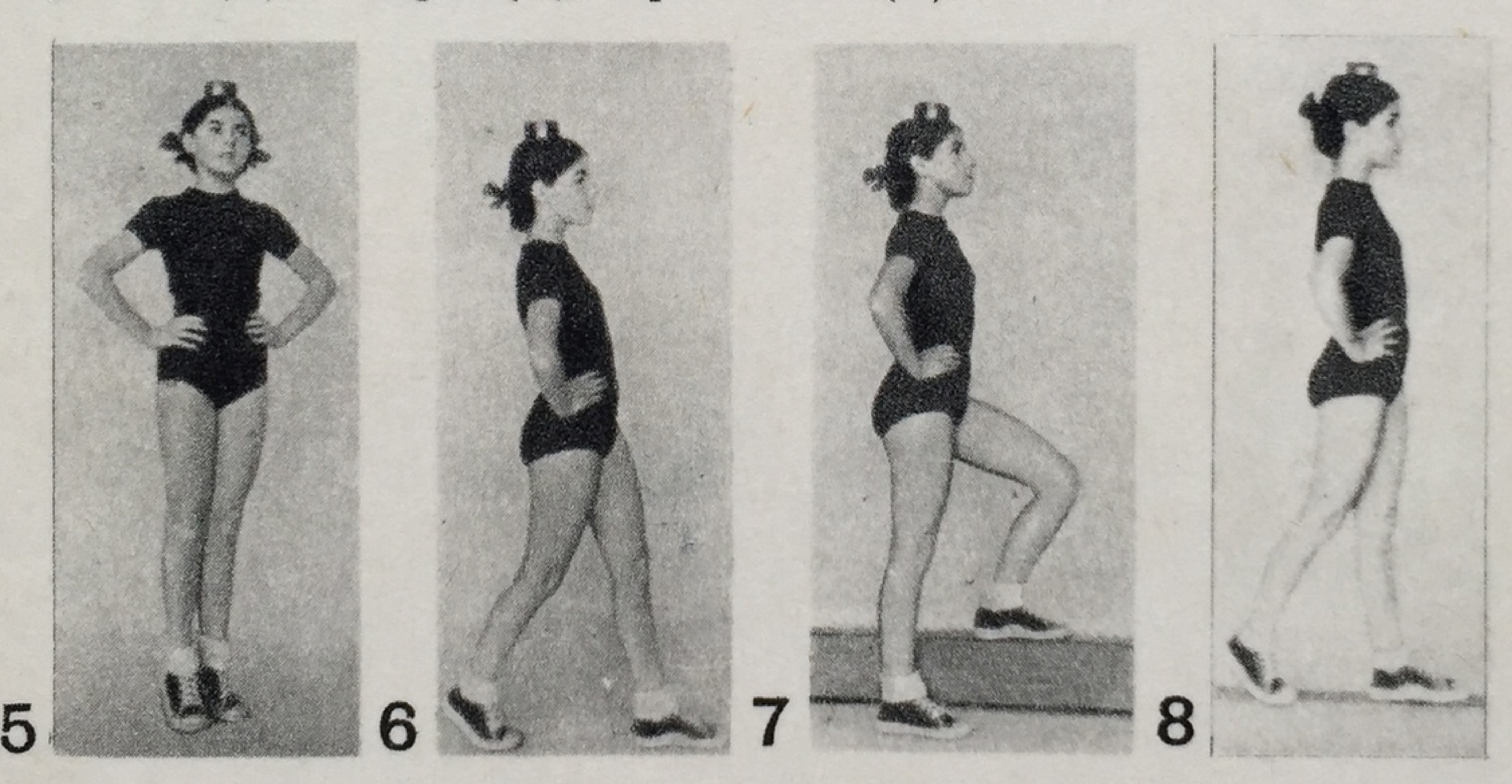


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ

1 кл. **13**



Встать к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками, отойти, сохраняя принятое положение, и вернуться в исходное положение (1). Стоя у стенки поднять руки в стороны (2), вверх (3), присесть (4).

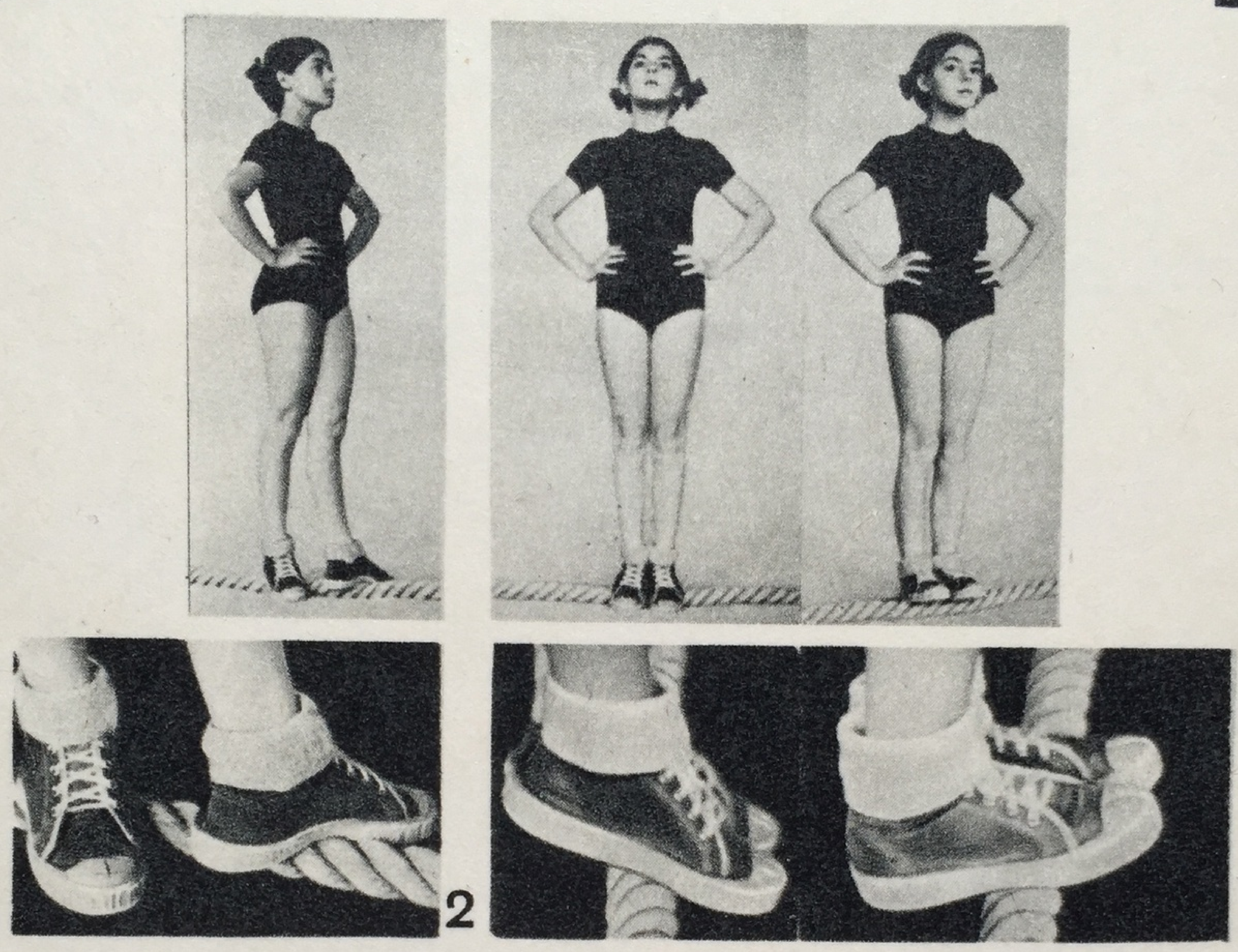


Поднимание на носки с грузом на голове (вес 150—200 г) (5). Ходьба с грузом на голове (6). Вставание на бревно и ходьба по нему с грузом на голове (7, 8).

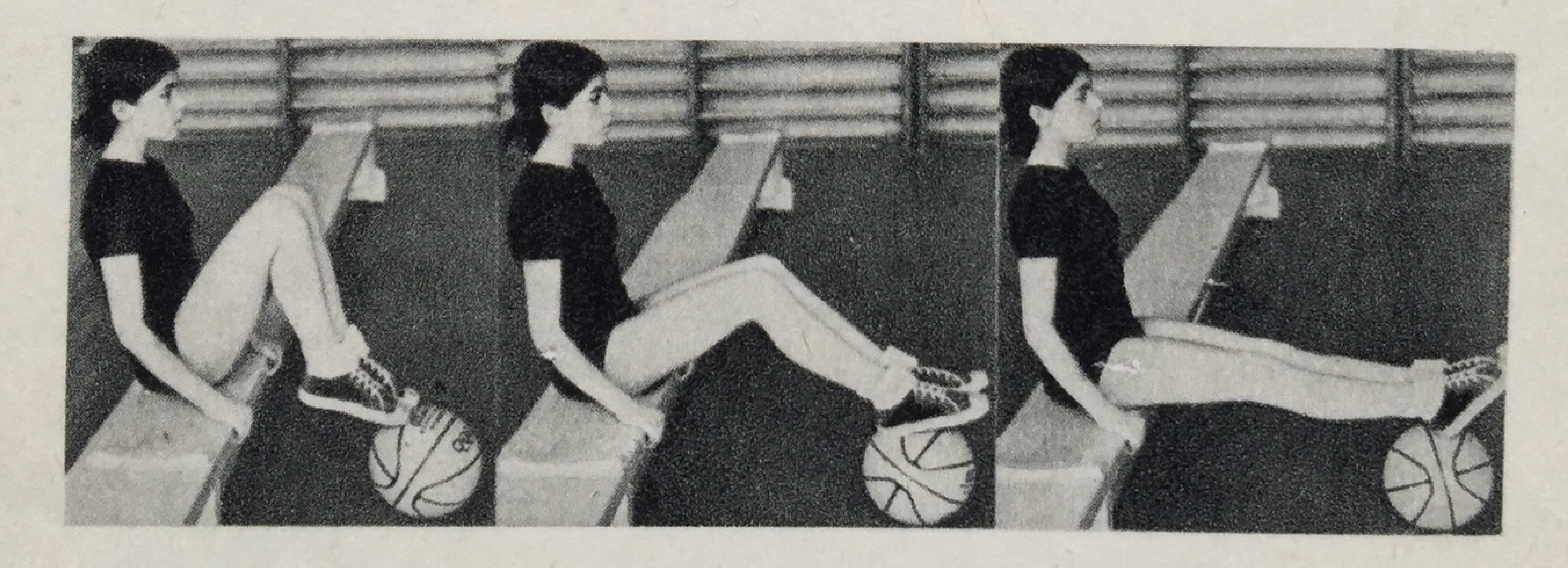
Фото Т. Пурцхванидзе © Издательство «Планета». Москва, 1973
24 8а-2179. Ц. 3 коп. Т. 200 000. Печать глубокая. З. 369. КПК.


BASKETBALL
V. TIRNOVO

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ



Упражнения для мышц стопы: ходьба по канату, лежащему на полу (1), перекаты с пяток на носки и обратно (2).

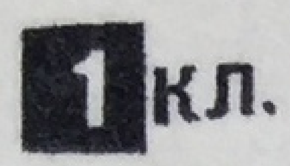


Перекатывание мяча вперед и назад стопами ног.

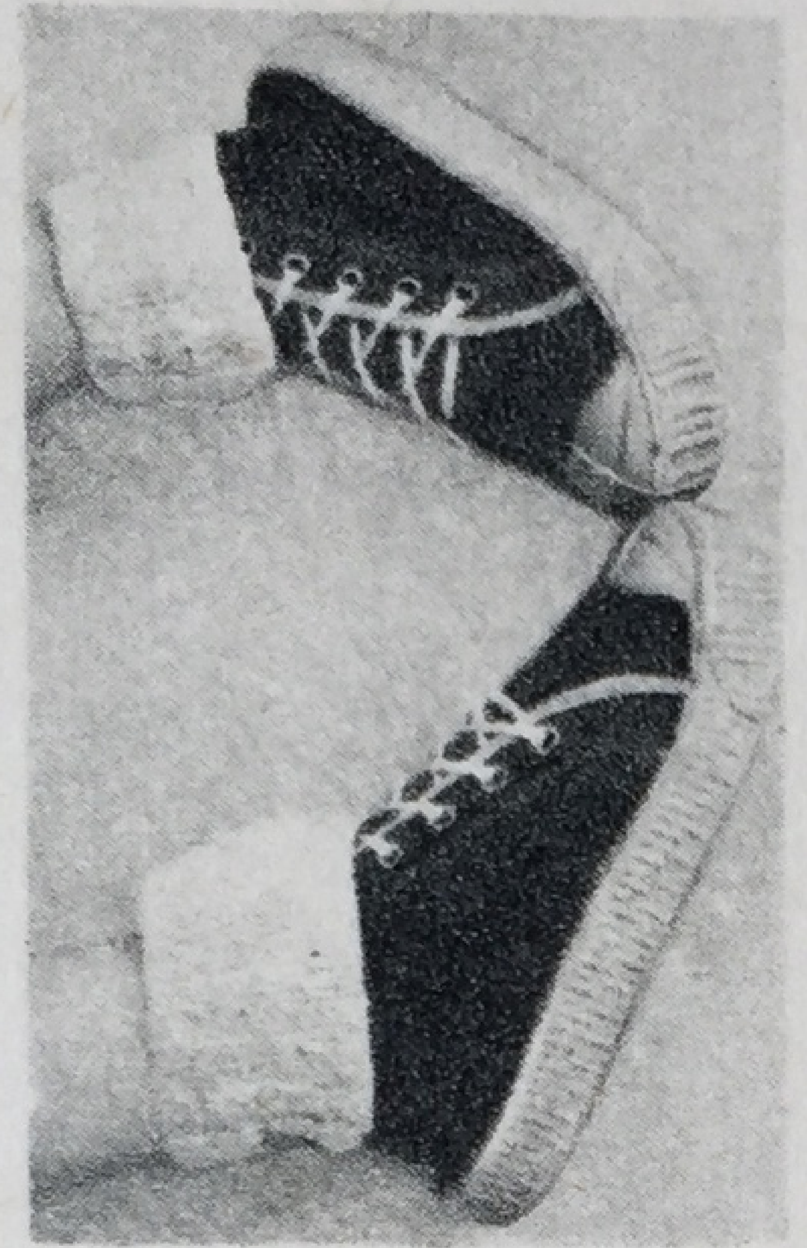
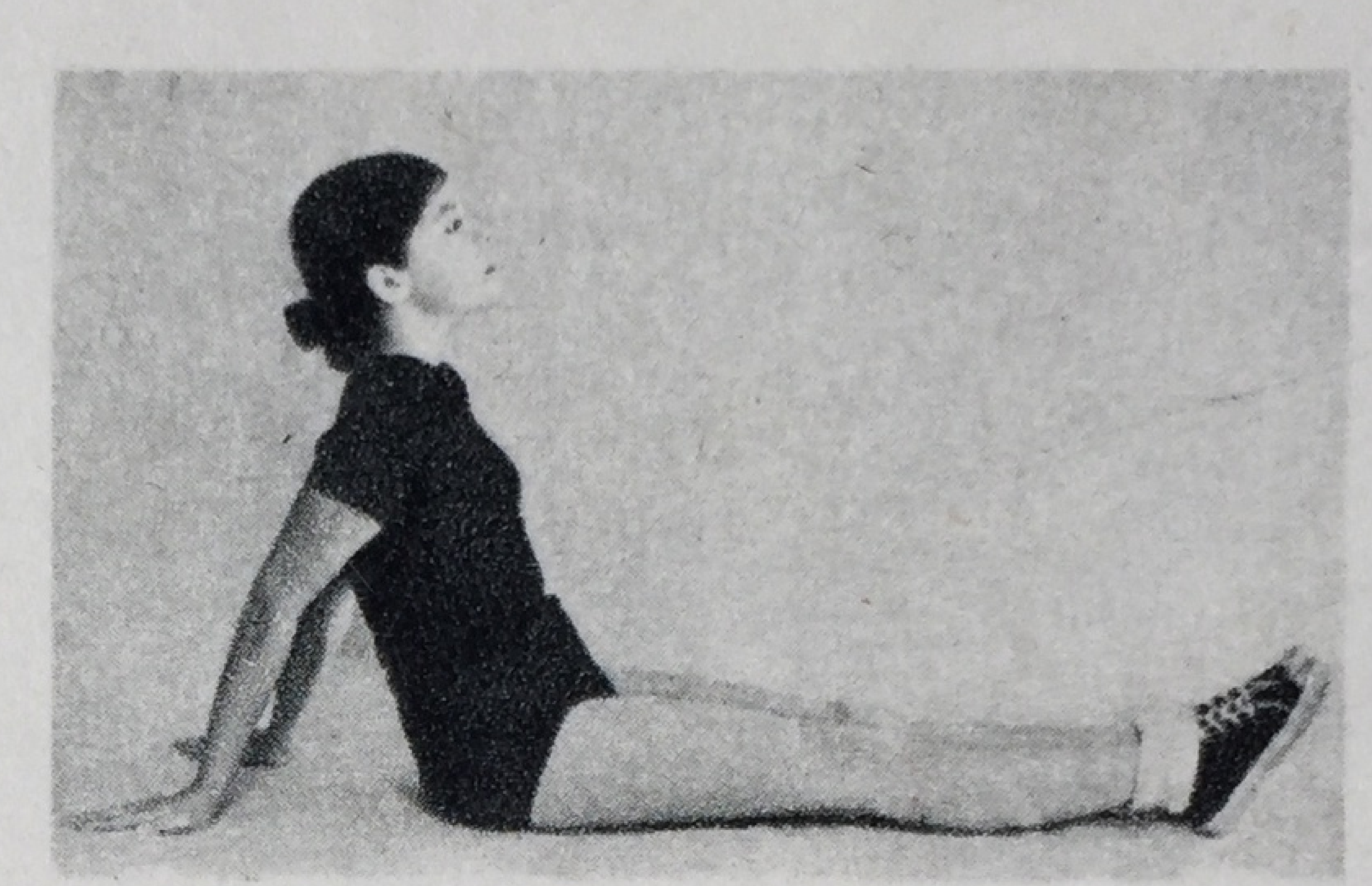
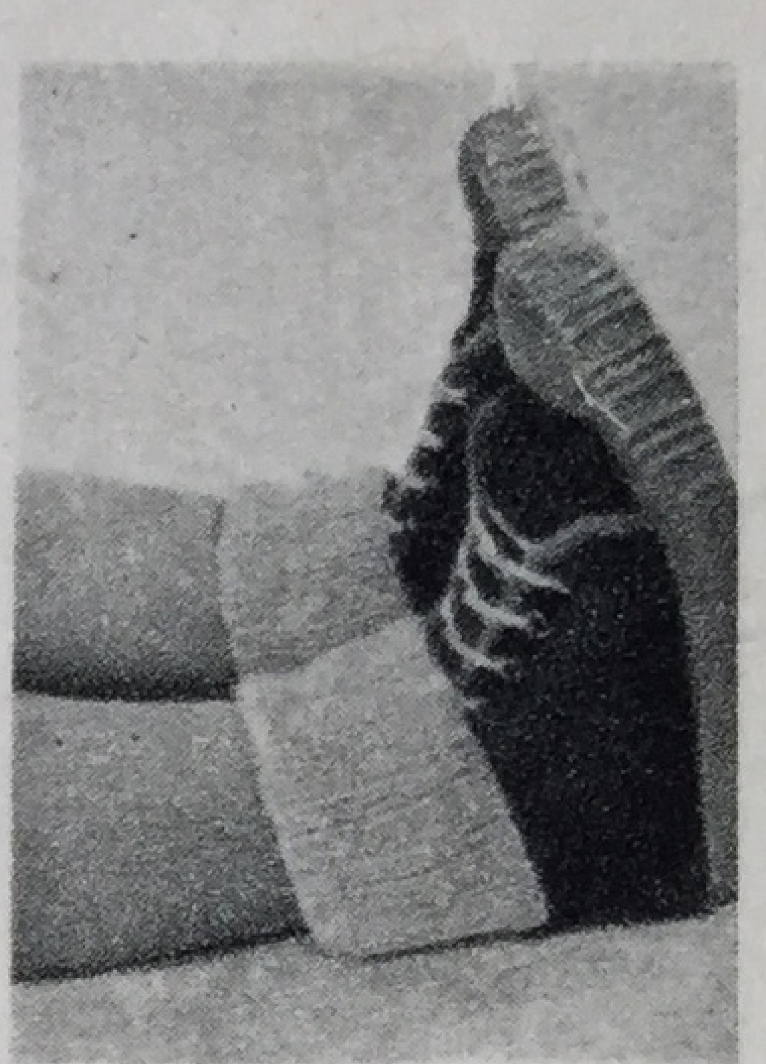
Фото Т. Пурцхванидзе © Издательство «Планета». Москва, 1973
24 8а-2179. Ц. 3 коп. Т. 200 000. Печать глубокая. З. 369. КПК.



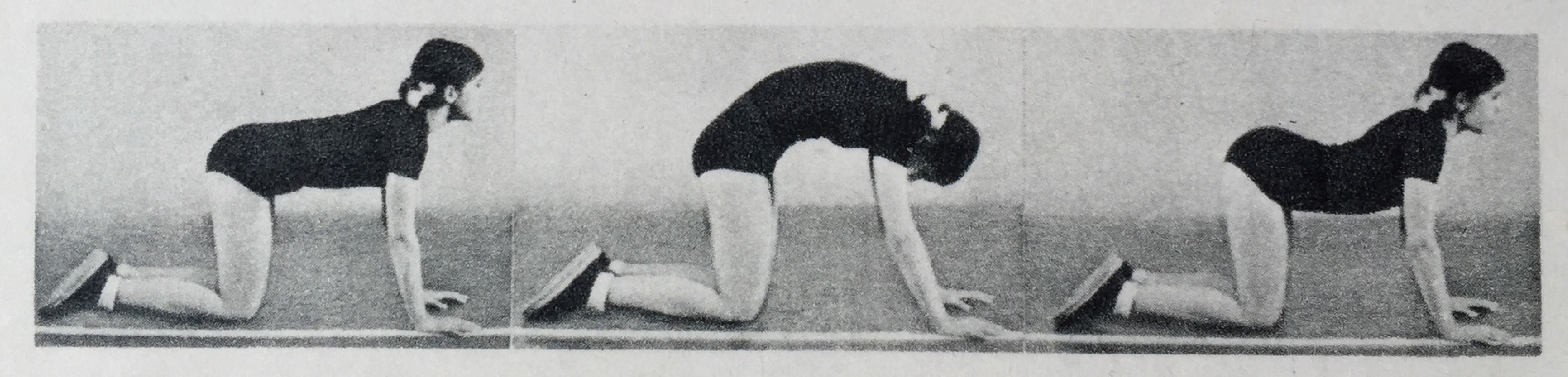
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ



кл.

Упражнения для мышц стопы: сидя на полу движения в голеностопных суставах.



Упор стоя на коленях: прогиб спины вверх, прогиб спины вниз.

Фото Т. Пурцхванидзе © Издательство «Планета». Москва, 1973
24 8а-2179. Ц. 3 коп. Т. 200 000. Печать глубокая. З. 369. КПК.



АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



Группировка: сидя (1), лежа на спине (2), в приседе (3).

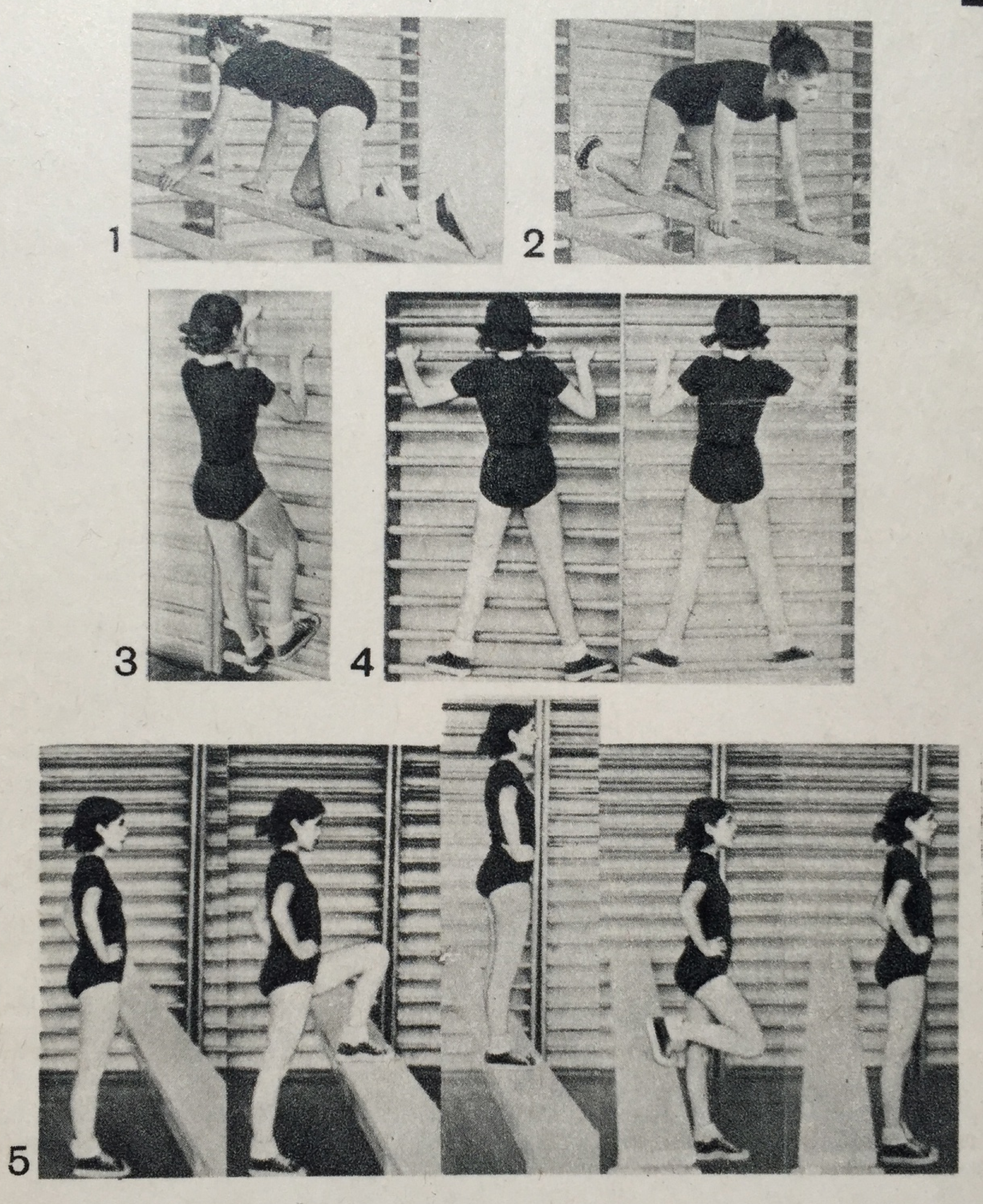


Перекат назад из упора присев и перекат вперед в группировку сидя.

Фото Т. Пурцхванидзе Издательство «Планета». Москва, 1973
24 8а-2179. Ц. 3 коп. Т. 200 000. Печать глубокая. З. 369. КПК.



ЛАЗАНИЕ И ПЕРЕЛЕЗАНИЕ



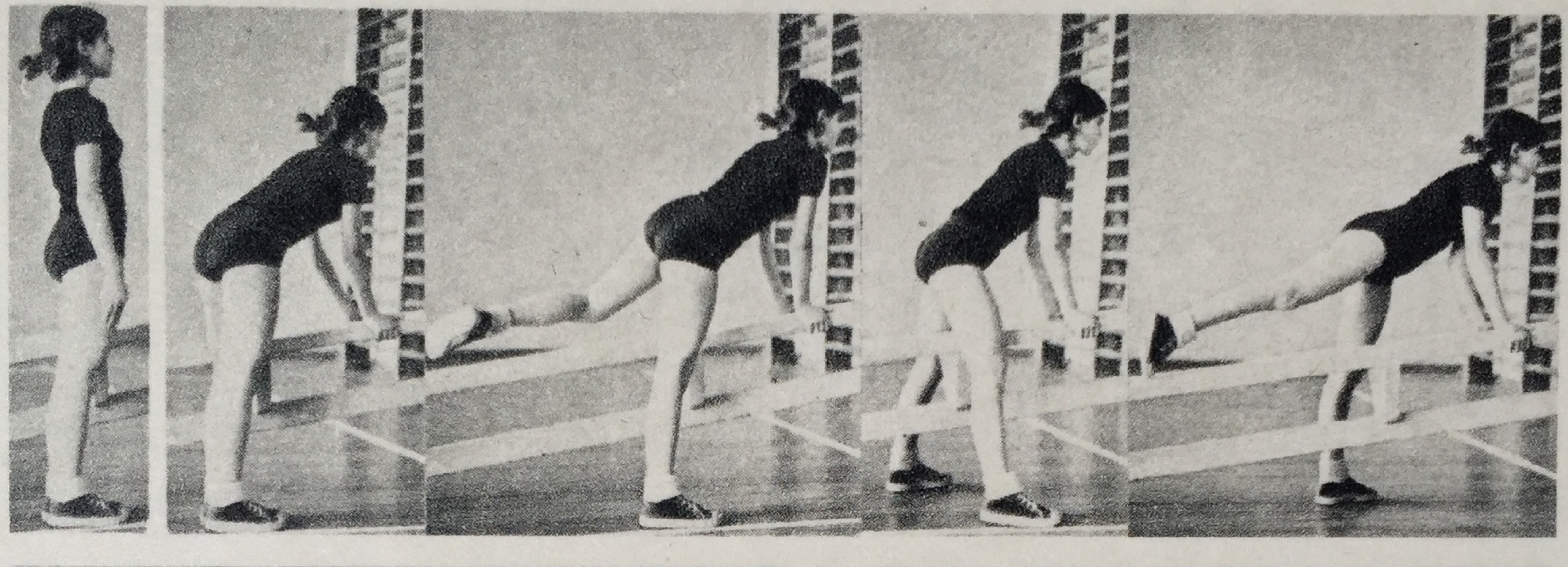
Лазание по наклонной (20°) гимнастической скамейке (1, 2), по гимнастической стенке вверх-вниз (3), вправо и влево (4). Встать на гимнастическую наклонную скамейку и сойти вниз (5).

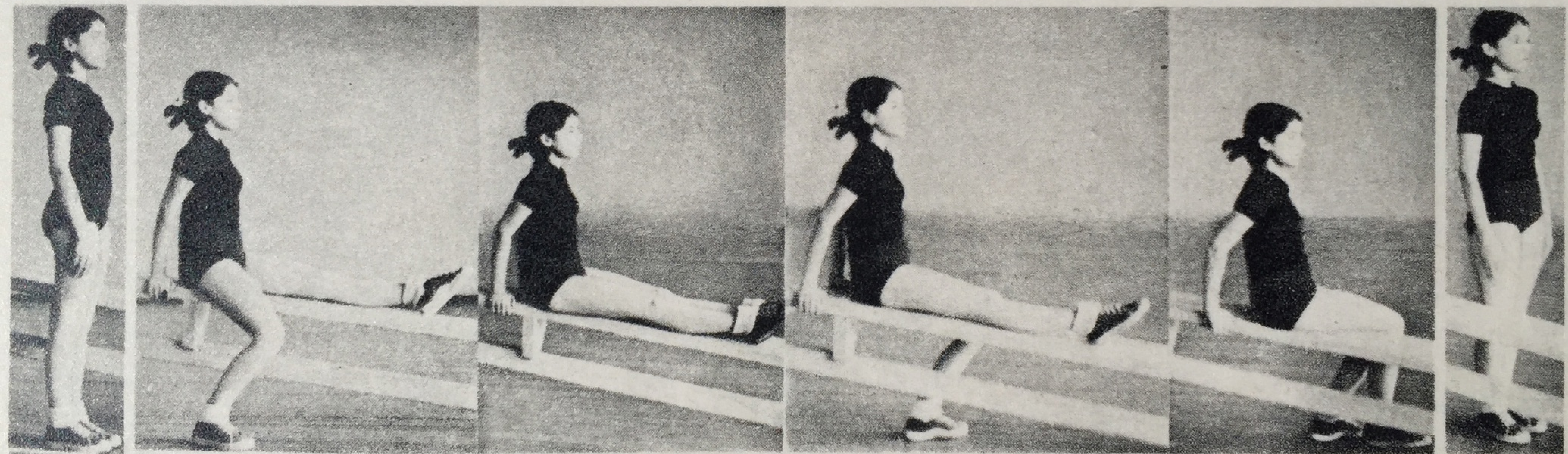
Фото Т. Пурцхванидзе © Издательство «Планета». Москва, 1973
24 8а-2179. Ц. 3 коп. Т. 200 000. Печать глубокая. З. 369. КПК.



ЛАЗАНИЕ И ПЕРЕЛЕЗАНИЕ


1 кл. **18**





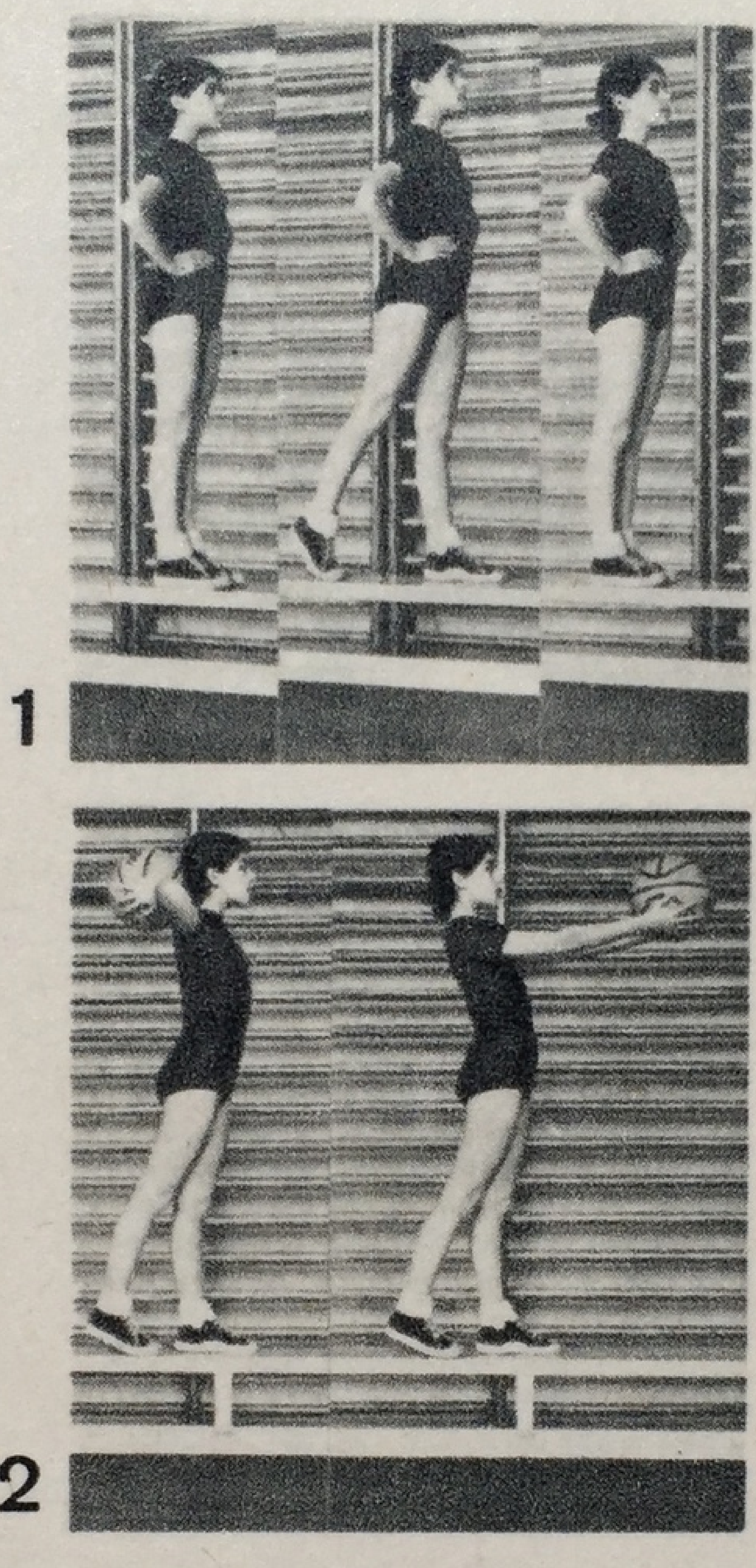
Перелезание через наклонную гимнастическую скамейку.

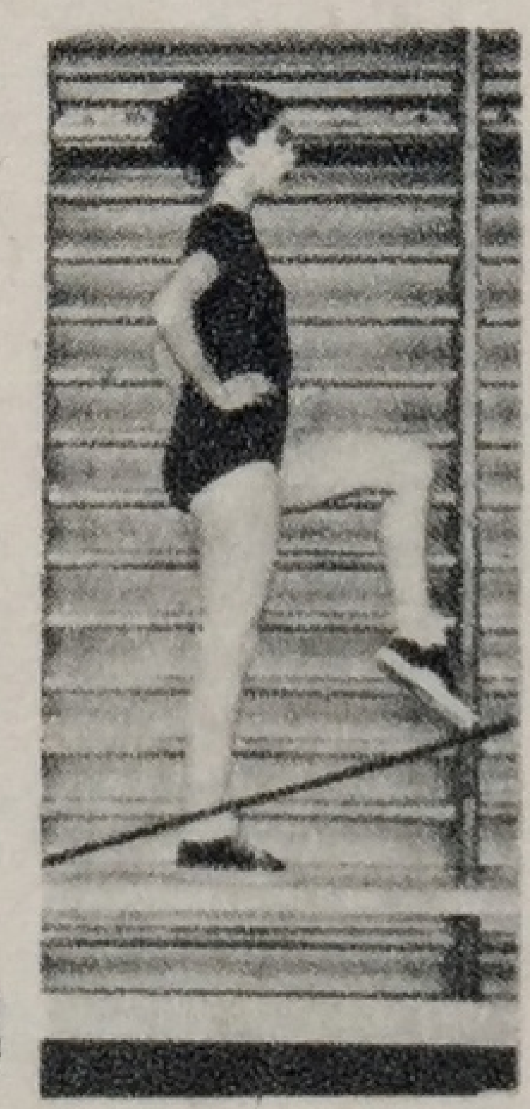
Фото Т. Пурцхванидзе © Издательство «Планета». Москва, 1973
24 8а-2179. Ц. 3 коп. Т. 200 000. Печать глубокая. З. 369. КПК.



РАВНОВЕСИЕ

1 кл. **19**





Ходьба по гимнастической скамейке: приставным шагом (1), с различными предметами (2). Перешагивание через веревочку (3).

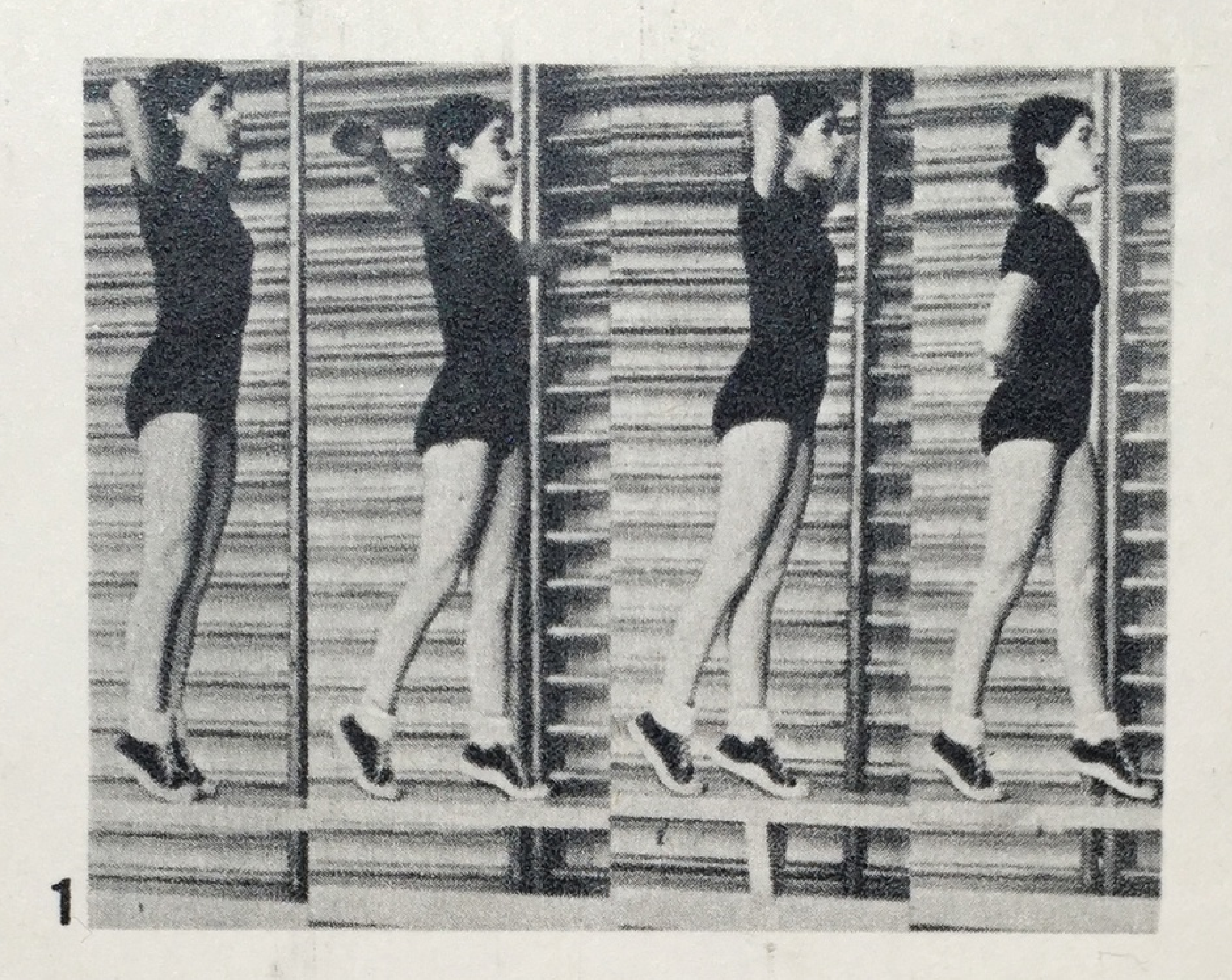
Фото Т. Пурцхванидзе © Издательство «Планета». Москва, 1973
24 8а-2179. Ц. 3 коп. Т. 200 000. Печать глубокая. З. 369. КПК.

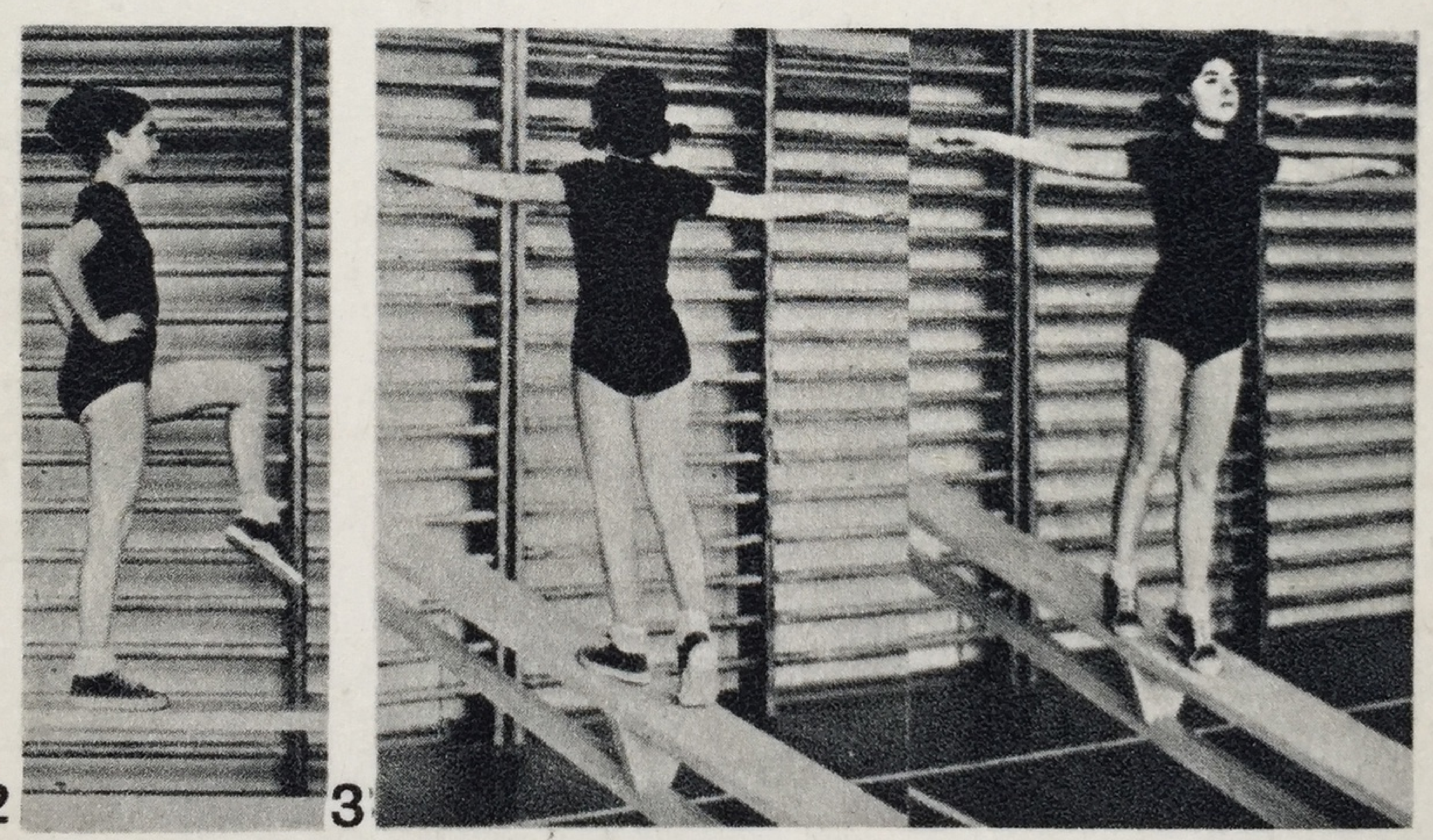


РАВНОВЕСИЕ

1 кл.


20





Стойка и ходьба по гимнастической скамейке (высота 60 см): на носках с различным положением рук (1), высоко поднимая бедро (2), по наклонной скамейке руки в стороны (высота 50 см) (3).

Фото Т. Пурцхванидзе © Издательство «Планета». Москва, 1973
24 8а-2179. Ц. 3 коп. Т. 200 000. Печать глубокая. З. 369. КПК.



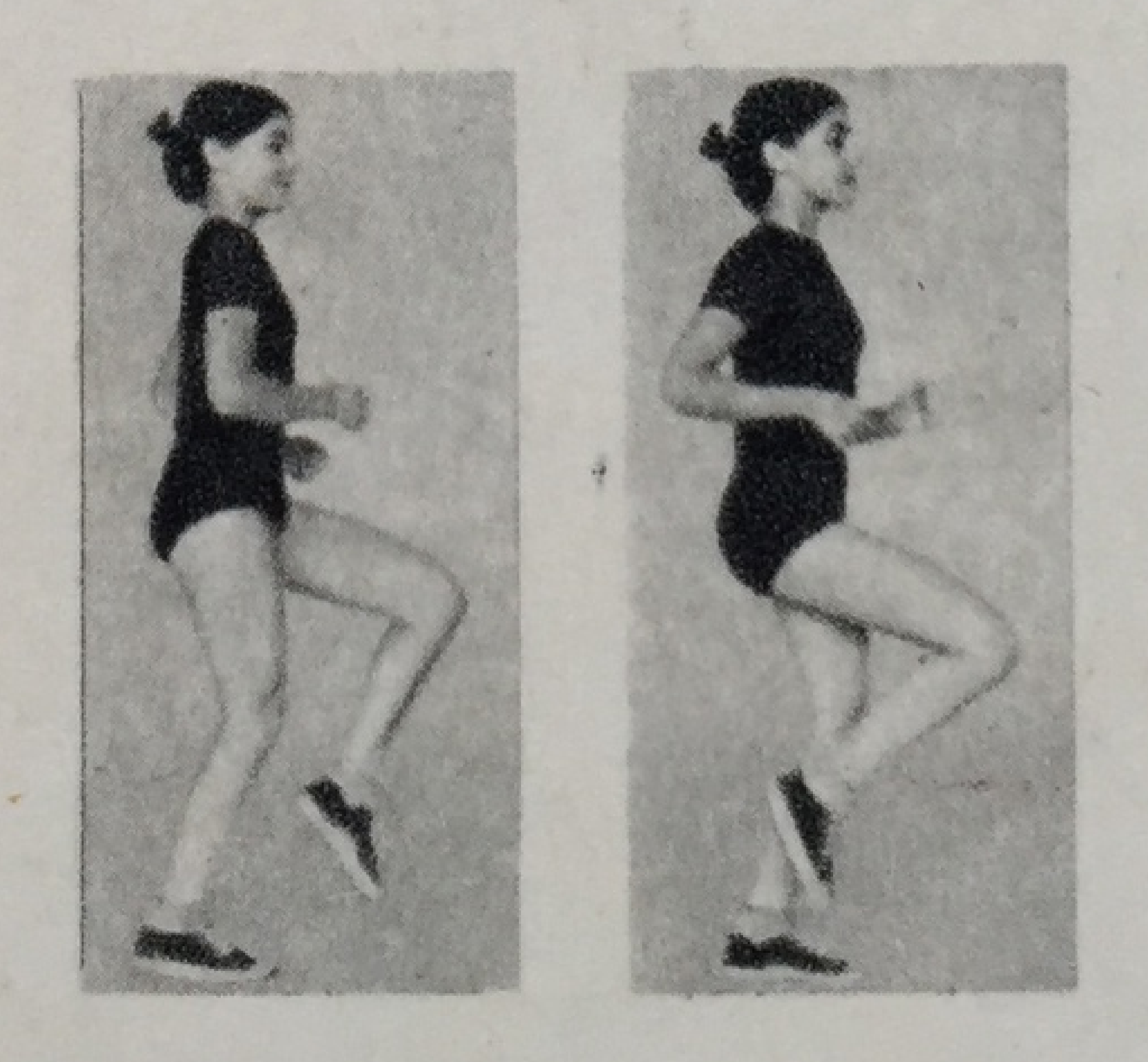
ХОДЬБА И БЕГ

1 к. 21

1 2 3 4 5


6 7 8 9

Ходьба: широким шагом (1), обычная (2), с различным положением рук (3—5), на носках с различным положением рук (6, 7), на наружной и внутренней сторонах стоп (8, 9).

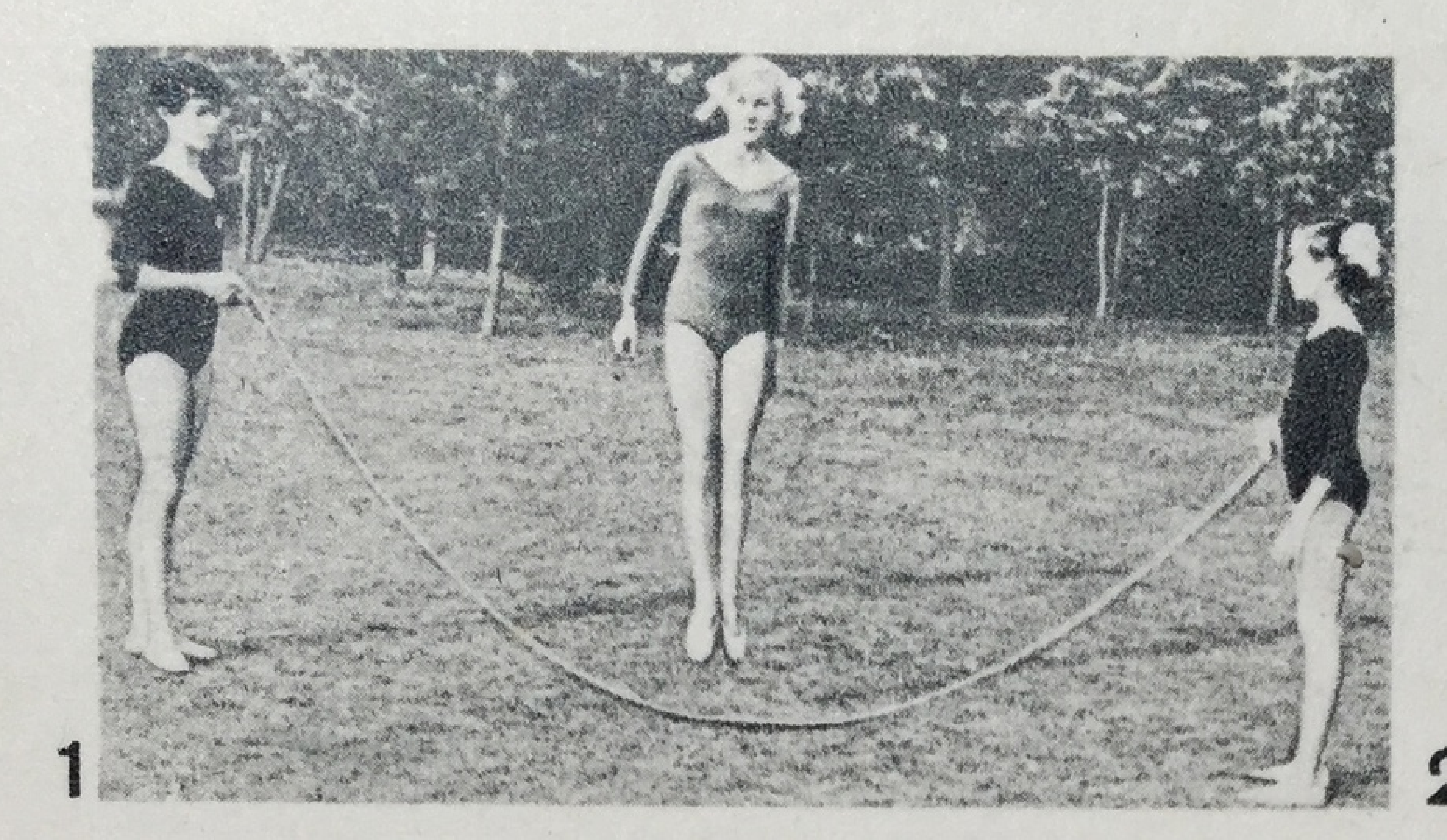


Бег с сохранением правильной осанки.

Фото Т. Пурцхванидзе © Издательство «Планета». Москва, 1973
24 8а-2179. Ц. 3 коп. Т. 200 000. Печать глубокая. З. 369. КПК.



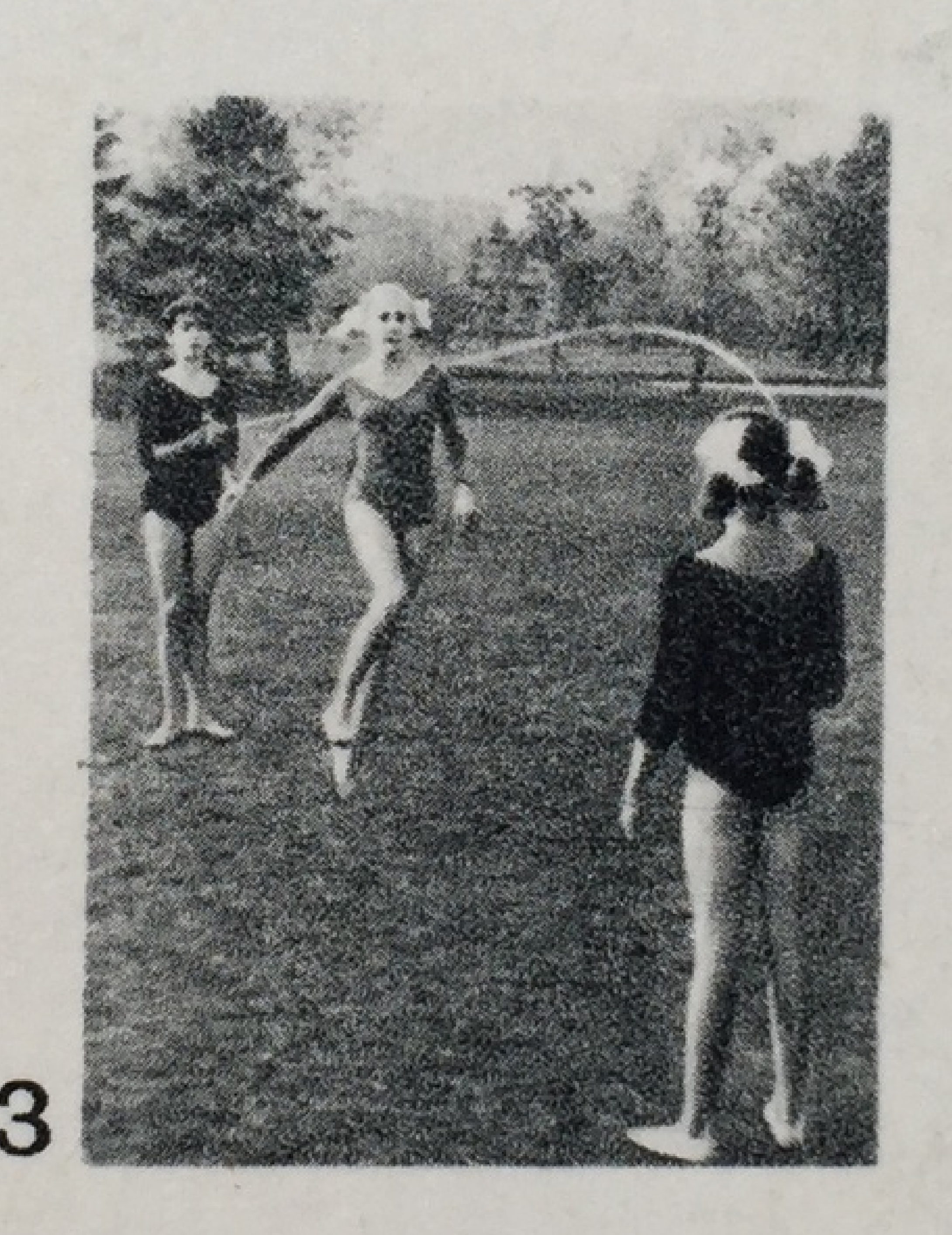
ПРЫЖКИ



1



2



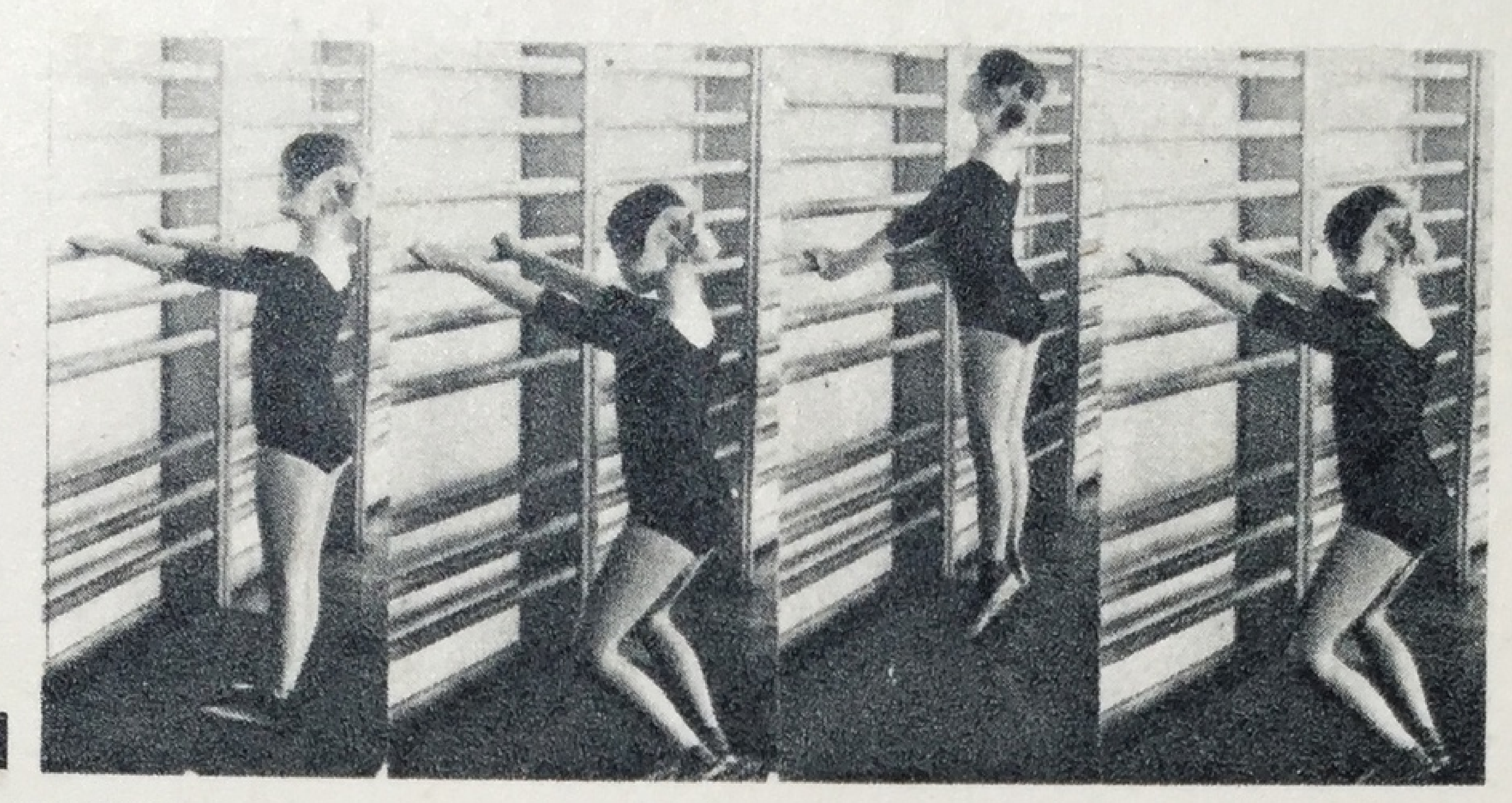
3

Прыжки на месте на обеих ногах с промежуточным прыжком: через длинную качающуюся скакалку (1), через короткую скакалку (2), с вбеганием навстречу скакалке и выбеганием (3).

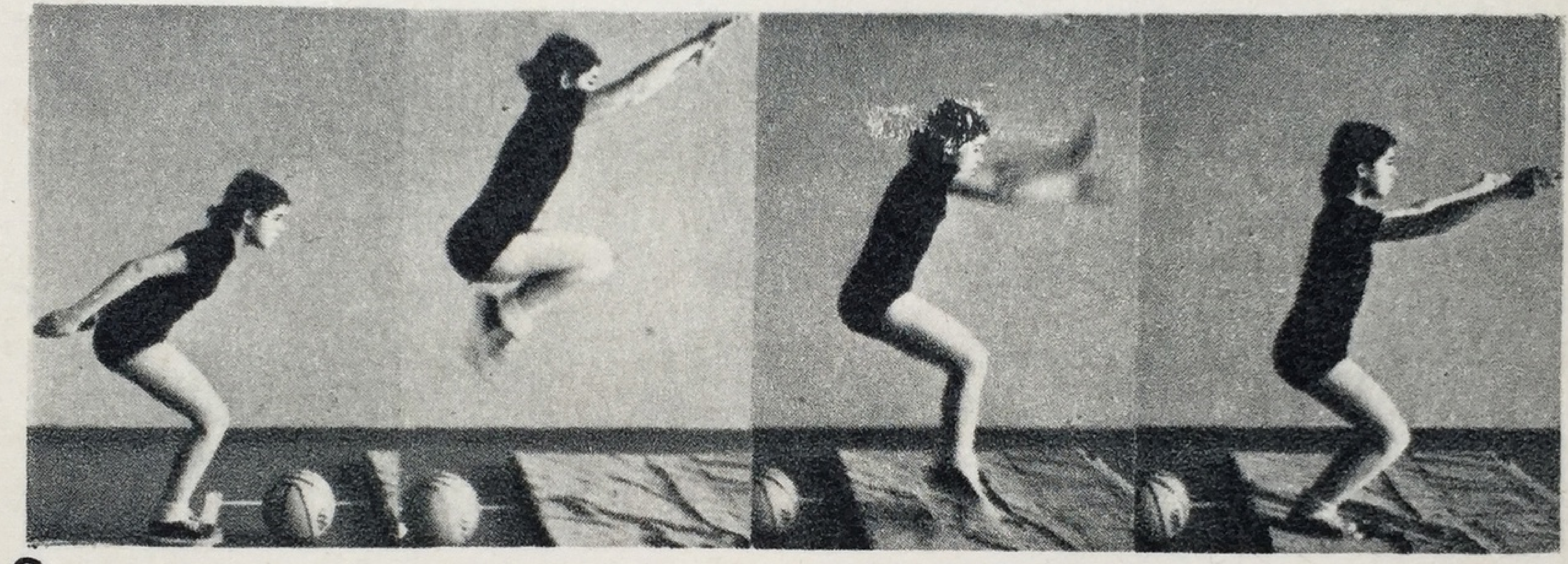
Фото Т. Пурцхванидзе Издательство «Планета». Москва, 1973
24 8а-2179. Ц. 3 коп. Т. 200 000. Печать глубокая. З. 369. КПК.



ПРЫЖКИ



1



2

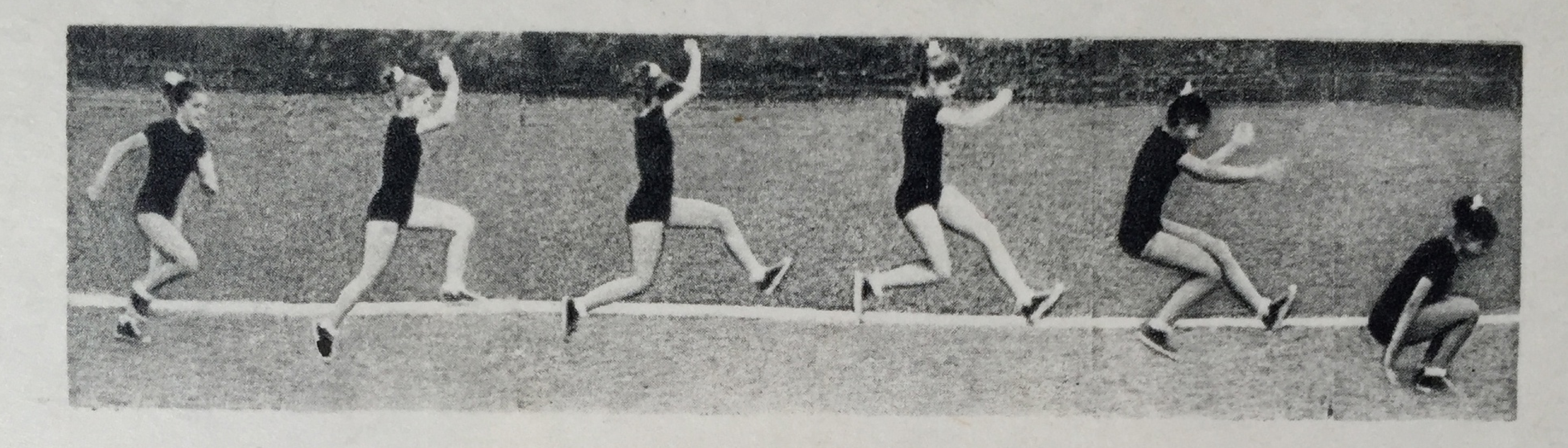


3

Обучение правильному приземлению при прыжках (1). Прыжки через предмет (2), с высоты (3).

Фото Т. Пурцхванидзе © Издательство «Планета». Москва, 1973
24 8а-2179. Ц. 3 коп. Т. 200 000. Печать глубокая. З. 369. КПК.



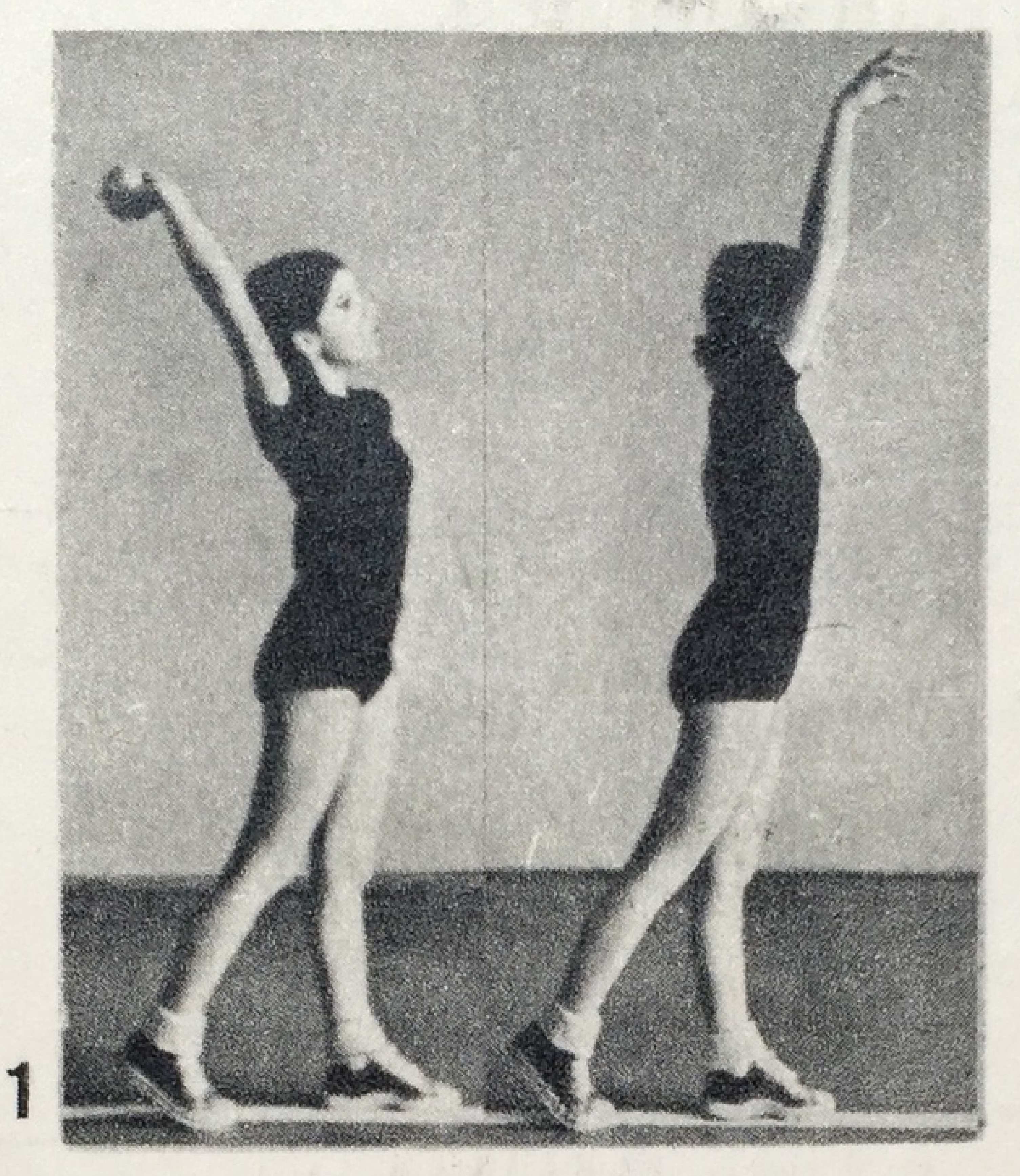


Прыжок в длину с разбега (5—6 шагов) с приземлением на обе ноги.

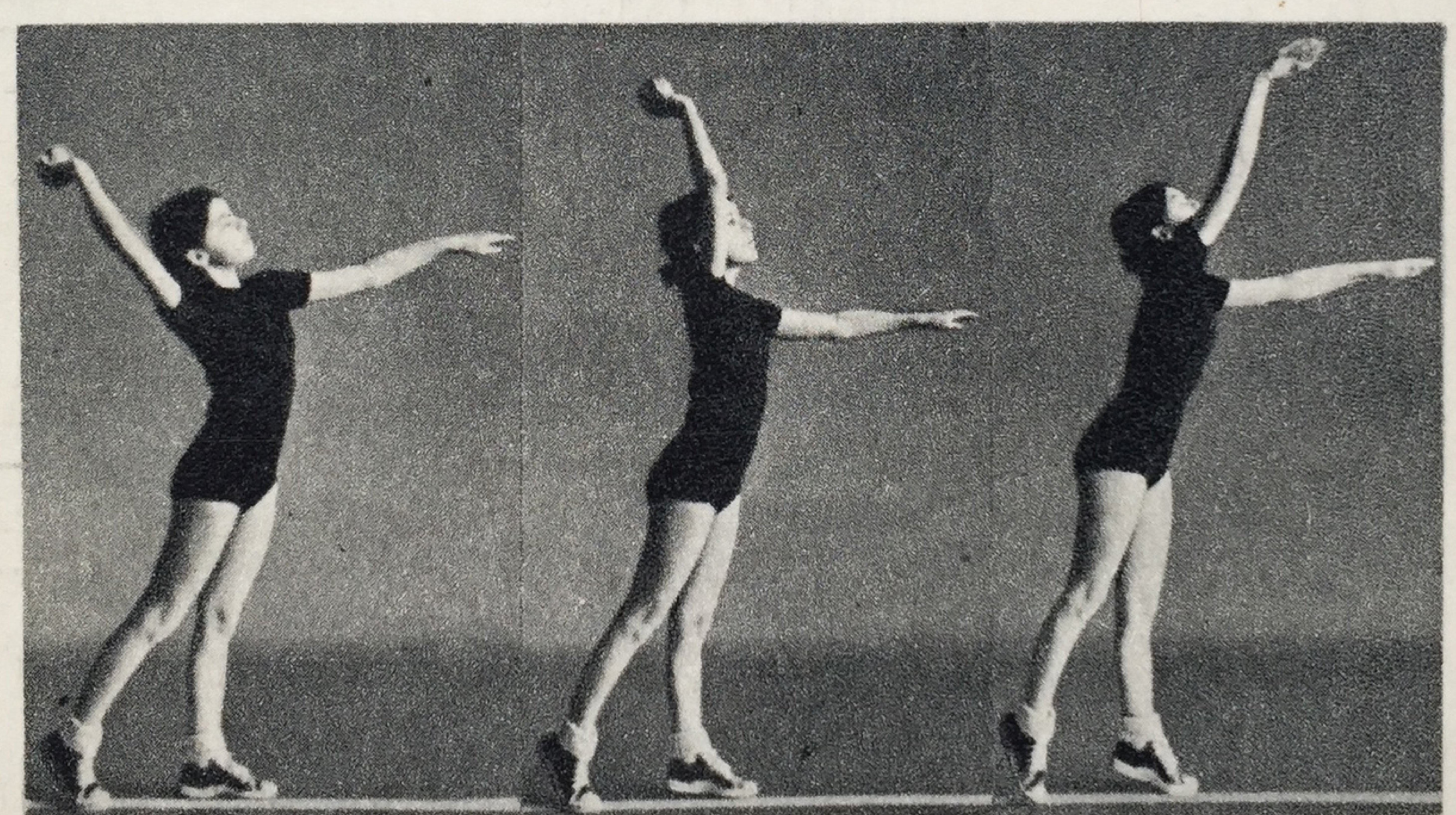
Фото Т. Пурцхванидзе © Издательство «Планета». Москва, 1973
24 8а-2179. Ц. 3 коп. Т. 200 000. Печать глубокая. З. 369. КПК.



МЕТАНИЯ



1



2

Метания малого мяча с места: за счет движения только кисти (1), из-за головы, стоя лицом по направлению метания (2).

Фото Т. Пурцхванидзе © Издательство «Планета». Москва, 1973
24 8а-2179. Ц. 3 коп. Т. 200 000. Печать глубокая. З. 369. КПК.